MIKE GEORGE

Hệ miễn dịch TÂM HỒN

Hành trình từ Nhận biết đến Thấu hiểu và Chuyển hóa

The IMMUNE SYSTEM of the SOUL

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

First News

Inner space

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

MIKE GEORGE

HỆ MIỄN DỊCH TÂM HỒN

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: Chu Thị Kim Trang

Trình bày: Bích Trâm

Bìa: First News

Sửa bản in: Trần Minh

Thực hiện liên kết: First News – Trí Việt

11 H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP.HCM

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM - ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM - ĐT: 39 433 868

In 4.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại Công ty TNHH Văn Hóa In SX-TM-DV Liên Tường (240/59 - 240/61 - 240/63 Nguyễn Văn Luông, P. 11, Q. 6, TP. HCM). Giấy đăng ký KHXB số 207-2015/CXBIPH/02-18/THTPHCM ngày 26/01/2015-QĐXB số 97/QĐ - THTPHCM-2015 cấp ngày 30/01/2015. In xong và nộp lưu chiểu quý I/2015.

YẾU ĐUỐI

Khi tâm hồn yếu đuối, rất có thể bạn sẽ cảm thấy bị cô lập, khép kín, đôi khi cảm thấy buồn phiền, bị trù dập, có thể lo âu cùng sợ hãi, thường u sầu, chán nản, bực tức hoặc vô cùng căng thẳng! Nói cách khác, bạn tự tạo ra và thấy mình lạc vào muôn vàn sắc màu của khối rubic cảm xúc.

"Bộ ba" cảm xúc buồn nản, giận dữ và sợ hãi là biểu trưng cho một tâm hồn yếu đuối. Thế giới sẽ hiện ra dưới dạng gớm ghiếc và là nơi không mấy thiện cảm. Con người thường xuyên phải chịu đựng lẫn nhau.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người lại xem tình trạng yếu đuối trong tâm hồn là bình thường. Cứ thử lắng nghe cuộc trò chuyện giữa mọi người với nhau, bạn sẽ nhận ra tình trạng yếu đuối trong tâm hồn dễ bị biến tướng thành sự thoải mái như thế nào!

MẠNH MẼ

Khi tâm hồn mạnh mẽ, bạn sẽ cởi mở và nồng hậu kết giao với bất cứ ai. Ở bạn luôn toát ra một niềm hăng say, vui sướng và những cử chỉ thân thiện mà chẳng cần nỗ lực, đến nỗi chúng hấp dẫn mọi người lạc vào vầng hào quang của bạn. Thậm chí khi phải đối mặt với những tình huống khó khăn, bạn vẫn không hề nao núng mà có khả năng xử lý dễ dàng và khẳng định quyền tự chủ đối với những suy nghĩ, cảm xúc của mình. Trái tim bạn sẵn sàng đón nhận người khác bằng tình yêu thương. Bạn dễ dàng quên đi những khó khăn, phiền muộn trước đó như thể bạn đang tung tăng tiến vào một ngày mai tươi sáng và mới mẻ.

Tâm hồn mạnh mẽ có vẻ gì đó... không bình thường với một số người và chắc chắn gây khó chịu cho những ai yếu đuối! Do đó, một tâm hồn mạnh mẽ sống ở thế giới hiện đại đôi khi trở nên lạc lõng!

TÔI

Tâm hồn yếu đuối. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã mang niềm tin (do góp nhặt, tập nhiễm mà có) rằng mình là ai đó khác với con người thực của mình! Tình trạng này sẽ tồn tại dai dẳng cho đến khi bạn nhận biết mình không là gì khác ngoài bản thể Tôi thật sự.

Bất cứ khi nào bạn đặt điều gì đó đằng sau "Tôi là...", bạn sẽ không còn là chính mình nữa. Đó chỉ là sự hư cấu, phóng tác, bịa đặt, tưởng tượng của bạn! Hệ quả tất yếu sẽ là đau khổ. Thật không dễ nhận ra mối liên hệ nhân quả này. Khi bạn cho rằng mình là ai đó ngoài bản thể Tôi thật sự, bạn tự hạ thấp bản thân và hủy hoại bản chất bình an, yêu thương của mình!

Bạn tin mình phải đi và ở đâu đó, đi và làm gì đó quan trọng hay đi và giành lấy điều gì đó ý nghĩa. Niềm tin này khiến bạn luôn cảm thấy thiếu thốn trong cuộc sống.

Có câu nói rằng "Cố trở thành một người nào đó khác với bản thân nghĩa là chưa thật sự biết cách sống, chưa hiểu ra ý nghĩa của sự tồn tại!".

Tồn tại hay không tồn tại luôn là sự chọn lựa sai lầm!

Vì bạn mãi... tồn tại!

1

BẠN LÀ MỘT TÂM HỒN MẠNH MẼ

Bệnh cơ thể (Disease)

Tình trạng bệnh bùng phát ở một số bộ phận, cơ quan hay khu vực nào đó, do nhiều nguyên nhân, như: nhiễm trùng, khiếm khuyết về gien hoặc căng thẳng. Bệnh có các biểu hiện hoặc triệu chứng dễ nhận ra.

Bệnh tâm hồn (Dis-ease)

Điều kiện phát sinh bệnh là do mất nhận thức về bản thân, gắn kết hoặc nhận dạng mình qua một hình ảnh/ý tưởng trong tâm trí.

KHỎE MẠNH hay MẠNH MẼ?

Chúng ta đang sống trong kỷ nguyên mà con người hết mực quan tâm đến sức khỏe của mình. Bất kỳ ai cũng có thể trở thành "chuyên gia" về bất cứ bệnh tật nào chỉ sau vài cú nhấp chuột, nhưng không phải ai cũng biết vì sao mình không mạnh mẽ.

Chỉ cần gõ vào thanh công cụ tìm kiếm lời mô tả sơ lược về một khối u, một cơn đau hay mẩn ngứa, bạn sẽ bị ngợp giữa biển thông tin về những chẩn đoán cao siêu, những kiến thức chuyên sâu – cả phương pháp điều trị chính thống và không chính thống. Nhưng làm sao mà người xưa vẫn sống được dù không có những thông tin ấy? Thực tế họ lại vô cùng khỏe mạnh!

Sức khỏe thể chất là nỗi ám ảnh của nhiều người vào lúc này. Tuy vậy, câu hỏi thật sự cần có hiện nay không phải là bạn có khỏe về mặt thể chất không, mà bạn có mạnh mẽ từ trong tâm hồn không?

Sức khỏe tốt liên quan đến hình dáng cơ thể, nhưng nội tâm mạnh mẽ liên quan đến sự bình ổn của tâm hồn! Bạn có thể sở hữu một cơ thể khỏe mạnh nhưng lại là một tâm hồn yếu đuối; theo thời gian, sức khỏe thể chất sẽ bị ảnh hưởng! Bạn có thể là một tâm hồn mạnh mẽ trong cơ thể đau bệnh. Nhưng chính sự mạnh mẽ trong tâm hồn sẽ có tác động tích cực đến cơ thể, thậm chí hỗ trợ chữa lành nhiều bệnh tật thể chất.

Sức khỏe tâm hồn là điều quan trọng hàng đầu nhưng ta biết quá ít về cách duy trì tâm hồn mạnh mẽ, do vậy ta xem trọng sức khỏe thể chất và hầu như bỏ lơ sự mạnh mẽ trong tâm hồn.

Sức mạnh sáng tạo của sự tĩnh tại trong tâm hồn

Với sự tiến bộ của y học hiện nay, thật dễ dàng phát hiện, chẩn đoán tình trạng sức khỏe thể lý. Cơ thể con người có thể được sờ chạm và nhìn thấy nên dễ dàng chẩn đoán lý do tại sao hay điều gì đã làm nó không ổn. Nhưng một điều hiển nhiên là ta không dễ nhận ra và thấu hiểu tại sao ta không mạnh mẽ trong tâm hồn.

Chúng ta có những cách thức khoa học để chẩn đoán và chữa trị hầu hết các căn bệnh thể chất, nhưng không dễ chẩn đoán sự mạnh mẽ trong tâm hồn đơn giản là vì chúng ta không thể lấy một tâm hồn mà bỏ vào ống nghiệm! Tâm hồn không thể được phẫu thuật bằng dao kéo. Theo đó thì khoa học không có gì để chứng minh hay nói về sự mạnh mẽ trong tâm hồn bởi khoa học không có cách thức chẩn đoán bệnh trạng của tâm hồn, cũng chẳng bao giờ màng tới việc tại sao và như thế nào mà ta – tâm hồn – lại trở nên yếu đuối như vậy.

Có thể đây là lý do tại sao khoa học nói chung, và y học nói riêng, khước từ ý kiến cho rằng sự trụy lạc và yếu đuối trong tâm hồn chính là yếu tố lớn dẫn đến bệnh thể lý. Tuy nhiên, công nghệ hiện đại đang tạo điều kiện cho con người có thể dễ dàng chia sẻ những hiểu biết về sự mạnh mẽ trong tâm hồn. Hiểu biết hơn về tâm hồn, ta có thể phán đoán mức độ mạnh mẽ thật sự trong tâm hồn mình! Dần dần sẽ có nhiều người nhận ra mối liên hệ giữa sự mạnh mẽ trong tâm hồn và sự khỏe mạnh thể chất. Dù khoa học có hiện đại cỡ mấy thì nó vẫn không thể thay thế được công cụ hướng nội để tự kiểm tra, suy nghiệm về bản thân.

Đủ chuẩn!

Có nhiều cách để khơi dậy sự mạnh mẽ trong tâm hồn. Sự mạnh mẽ này không được xác định bằng số lượng, mà là bằng chất lượng của những suy nghĩ và thái độ, mức độ hạnh phúc và hài lòng, tính nhất quán ở khả năng liên hệ với người khác bằng tình yêu thương và lòng trắc ẩn, sự ổn định trong cảm xúc và mức độ tự chủ trong những lựa chọn của cá nhân. Về mặt này, bạn chính là nhà khoa học và phòng thí nghiệm là ý thức của bạn. Mọi thí nghiệm bạn thực hiện đều cần đến công cụ là sự nhận thức – quan sát và đo lường sự rõ ràng trong quan điểm, chất lượng trong suy nghĩ và cảm nhận, lòng nhân từ trong ý định của mình.

Nhận ra nguyên nhân khiến cho tâm hồn yếu đuối và biết cách khôi phục lại sự mạnh mẽ cho tâm hồn là những khả năng cơ bản để lại được mạnh mẽ theo ý muốn, duy trì sự mạnh mẽ ở bất cứ nơi đâu và sống mạnh mẽ qua những thử thách mà cuộc đời trao cho ta mỗi ngày.

Cuốn sách nhỏ này ra đời với mục đích giúp bạn tìm hiểu thêm một chút về bản chất tự nhiên của một tâm hồn mạnh mẽ và những điều khiến ta hủy hoại nó, một số biện pháp đo lường xem ta vững mạnh đến mức độ nào và sau cùng là cách tăng cường khả năng miễn dịch cho tâm hồn nhằm khôi phục và duy trì sự mạnh mẽ nội tâm.

ĐAU ĐỚN & KHỔ ĐAU

Người xưa nói rằng "Đau đớn là tất yếu, nhưng khổ đau lại là một sự lựa chọn". Chắc chắn ta cảm nhận cơn đau khi có chuyện gì đó xảy ra với cơ thể của mình, nhưng khổ đau lại là điều ta tạo ra ở mức độ tinh thần và cảm xúc để hồi đáp với những gì xảy ra cho cơ thể; khổ đau cũng là cảm nhận về những gì đang xảy ra ở nội tâm đối với thế giới bên ngoài.

Cơ thể ta có thể bị đau đớn, nhưng bản thân ta hoàn toàn có khả năng lựa chọn không đau khổ. Một số người đã chọn cách sống như thế. Họ chấp nhận cơn đau thể lý là tất yếu và không để mình phiền muộn, đổ lỗi cho người khác. Họ thừa nhận sự tồn tại của cơn đau, nhưng vẫn tiếp tục sống cuộc đời mình.

Thực tế là sức khỏe thể chất của hầu hết mọi người đều ổn định, nhưng con người lại phí phạm cả đời mình trong đau khổ vì phán xét, đổ lỗi, chỉ trích và kết án người khác hay thậm chí nổi giận với cả những sự kiện trên thế giới. Những phản ứng ấy và nhiều hành vi khác đều có nguồn gốc từ cảm xúc đau khổ.

Đau đớn thuộc về thể lý, còn khổ đau thì thuộc về cảm xúc/tinh thần. Đau đớn là tín hiệu từ cơ thể gửi đến bộ não để báo rằng bạn cần thay đổi điều gì đó bên trong năng lượng cấu thành nên hình hài vật chất, nghĩa là có điều gì đó cần được chữa lành. Trong khi đó, khổ đau lại là một bức thông điệp cảm xúc, mách bảo rằng bạn đã mất quyền kiểm soát nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc. Nếu không muốn bị đau khổ nữa, bạn cần thay đổi cách nhìn nhận và suy nghĩ về những gì đang diễn ra quanh mình.

Đau đớn có thể là hậu quả do người khác gây ra trên thân thể bạn, nhưng khổ đau luôn do bản thân tạo ra dựa trên những gì bạn tin

tưởng – những điều định hình nên cách nhìn của bạn. Đây là lý do tại sao dù cùng nhìn ra ngoài qua khung cửa sổ xà lim, nhưng người này chỉ thấy song sắt trong khi người kia lại thấy toàn ánh sao! Khổ đau luôn là một lựa chọn.

Bấy lâu nay, thế giới này vẫn vận hành dựa trên niềm tin rằng chúng ta "phải hứng chịu", "bị khống chế" bởi các đấng sinh thành, các nhà quản lý và thậm chí cả thời tiết! Đấy là biểu hiện cho thấy ta đã quên rằng không ai khác chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ, cảm xúc mà ta tạo ra và cảm nhận được. Nhận thức "Luôn là tôi, và không ai khác, có thể khiến tôi nghĩ và cảm nhận theo cách này" là một sự khai sáng, có thể giải phóng bạn khỏi mọi nỗi đau.

Khổ đau là tự nhiên?

Nhiều người tin rằng khổ đau là tự nhiên, là bản chất và là điều làm cho ta trở nên "người" hơn. Do vậy mà rất ít người chất vấn về điều đó. Ta đã thất bại trong việc nhìn ra sự thật rằng đấy chỉ là một niềm tin sai lệch! Nếu ta tin khổ đau là tự nhiên và bình thường, có vẻ như khổ đau hay bất hạnh sẽ dần gia tăng trong cuộc sống, và ta sẽ không nhận ra mình có thể làm gì đó để thay đổi tình trạng này. Nhưng nếu bạn có thể nhận ra mọi nỗi khổ đều do chính mình tạo ra, thì bạn sẽ thức tỉnh trước khả năng xóa bỏ niềm tin rằng bạn là một nạn nhân bất lực.

Hãy nhận ra rằng bạn không bao giờ là nạn nhân. Nếu bạn lựa chọn như thế, hầu hết mọi thứ, từ cảm xúc hằng ngày đến chất lượng cuộc đời bạn, hoàn toàn có thể thay đổi! Tuy vậy, bạn cần phải kiểm tra, thách thức và thay đổi nhiều niềm tin bạn đã "kế thừa" từ thời thơ ấu, "hấp thu" từ thời học sinh và "tiêu hóa" trong suốt khoảng thời gian ở trong thế giới người lớn. Chính những niềm tin ấy giam hãm tâm hồn của hầu hết mọi người, biến chúng ta trở thành những con người hoàn toàn trái với tự nhiên

và do vậy không mạnh mẽ.

Những suy ngẫm trong quyển sách này sẽ vạch rõ những niềm tin thông thường nhất và nguy hại nhất đã khiến ta đau khổ. Từ đó bạn sẽ nhận ra những niềm tin ấy đã "tiêm nhiễm" và tàn phá tâm hồn bạn ra sao. Sau cùng, bạn sẽ nhận thức được những căng thẳng, buồn bã và khổ đau đều có gốc rễ từ những niềm tin mà bạn – chủ ý hay vô tình – cho là đúng.

Cũng có những hiểu biết thấu suốt về cách bạn kết thúc khổ đau và đưa tâm hồn về trạng thái mạnh mẽ. Song, kỳ lạ là nhiều người thích ôm giữ mãi nỗi bất hạnh, thoải mái với hận thù và mãn nguyện với căng thẳng! Họ không muốn chấm dứt đau khổ. Họ không muốn trở nên mạnh mẽ. Thậm chí họ còn lấy nỗi đau cảm xúc của mình để làm nền tảng cho nhận thức Tôi là ai.

Khi nỗi bất hạnh ngấm sâu vào ý thức về nhân dạng bản thân, sẽ rất khó giải phóng bản thân khỏi tâm bệnh mãn tính hay sự nhận dạng sai lầm. Đây chính là gốc rễ khiến tâm hồn ta phiền não và yếu đuối. Cuối cùng bạn sẽ tìm thấy được phương thuốc – một phương thuốc duy nhất – cho mọi hình thái khác nhau của nỗi đau. Có rất nhiều liệu pháp và phương thuốc cho những căn bệnh thể lý, nhưng duy chỉ một phương thuốc tối thượng cho mọi bệnh tật trong tâm hồn!

Phương thuốc này có khi chỉ mất vài giây để nhận ra, nhưng thường thì cần có thời gian để nó trồi lên từ đáy sâu tâm hồn. Chỉ khi đó ta mới có thể phục hồi lại hoàn toàn khả năng "miễn dịch" cho mọi loại tâm bệnh. Và rồi ta mới có thể trở nên mạnh mẽ, duy trì trạng thái mạnh mẽ và sống mạnh mẽ một lần nữa.

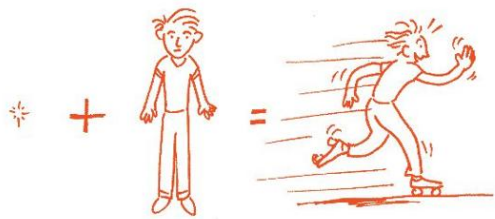
"HỆ MIỄN DỊCH" TÂM HỒN

Bất cứ tế bào nào trên cơ thể bị xâm chiếm bởi một dạng năng lượng không thân thiện hay có tính xung khắc, thì những tế bào hỗ trợ của hệ miễn dịch – kháng thể và tế bào bạch cầu – gần như ngay lập tức nhận ra sự hiện diện của "kẻ xâm lăng". Chúng nhanh chóng di chuyển đến địa điểm thích hợp để bảo vệ những vùng bị ảnh hưởng. Khi đến đó, chúng có khả năng phân định và nhận biết bản chất của sự xâm nhập hoặc tình trạng của tế bào. Nhiệm vụ của chúng là trục xuất hoặc cô lập, rồi kìm hãm những trục trặc, thường gọi là… bệnh tật!

Những đau khổ về tinh thần là dấu hiệu cảnh báo rằng sự mạnh mẽ trong tâm hồn đang bị tổn thương. Đó có thể là cảm giác hơi

khó chịu ban đầu, cuối cùng rơi xuống trạng thái căng thẳng tột độ và có thể bao gồm bất cứ điều gì từ trầm uất đến nổi cơn thịnh nộ.

Hệ miễn dịch của cơ thể tồn tại là để truy tìm, phân định và bảo vệ cơ thể trước nhiều bệnh tật thể lý. Hệ miễn dịch của tâm hồn cũng hoạt động theo cách tương tự đối với nhiều loại bệnh tâm hồn (dis-ease). Triệu chứng đầu tiên của bệnh tâm hồn thường là cảm giác khó chịu trong tinh thần hay cảm xúc!



Để nói về bệnh ý thức mà ta sắp cùng nhau khám phá sau đây, tôi sử dụng những từ như bản thân, linh hồn, ý thức và tâm hồn với cùng một ý nghĩa. Tất cả những từ này đều diễn tả bản thể Tôi tách biệt với cơ thể Tôi trú ngụ.

Năng lượng của cơ thể là dạng năng lượng vật chất, còn năng lượng của linh hồn/bản thân là năng lượng tinh thần. Vật chất là thứ ta có thể nhìn thấy và chạm vào, trong khi linh hồn thì không.

Bạn không có linh hồn, mà bạn chính là linh hồn.

Bạn không có ý thức, mà bạn chính là ý thức.

Bạn không có một tinh thần ẩn khuất đâu đó trong cơ thể. Nó cũng chẳng phải một thực thể bí ẩn trôi nổi nào đó. Bạn là một thực thể tâm linh có sinh khí và phát tỏa qua hình hài mà bạn trú ngụ.

Trong khi hệ miễn dịch của cơ thể do những tế bào hỗ trợ hình thành, thì hệ miễn dịch của tâm hồn lại ở bên trong bạn, một tâm hồn! Nó không thể phân tách khỏi bạn! Tôi nhấn mạnh điều này nhằm phân biệt giữa tâm hồn với cơ thể! Hệ miễn dịch của tâm hồn là một khía cạnh tự nhiên và không thể thiếu trong tâm hồn; hay nói rõ hơn, đó là những dịch chuyển đặc thù trong ý thức.

BA SỰ DỊCH CHUYỂN TRONG Ý THỨC

Khi hệ miễn dịch trong tâm hồn hoạt động, sẽ xuất hiện ba sự

dịch chuyển ý thức, đó là **nhận biết, thấu hiểu** và c**huyển hóa.**

Để minh họa cho cách ý thức dịch chuyển và hoạt động, hãy hình dung bạn đang lái xe đến một nơi đã biết. Bạn biết hướng đi nhưng không chắc chắn về lộ trình. Trong khi lái, bạn có cảm giác khó chịu **(nhận biết)** mà không biết lý do vì sao. Rồi bạn ở trong có cảm giác ấy và tìm hiểu kỹ lưỡng. Bất chợt bạn phát hiện ánh mặt trời chiếu bên trái xe của bạn, trong khi đúng ra là nên ở bên phải. Bạn hiểu rõ **(thấu hiểu)** mình đã bị lạc đường và vì vậy bạn chuẩn bị đổi hướng **(chuyển hóa)**. Sau đó cảm giác khó chịu tự động biến mất.

Một ví dụ khác nữa, chẳng hạn như bạn tức giận với một ai đó. Không phải thỉnh thoảng, mà bạn thường xuyên giận dữ như thế trong suốt cuộc đời mình. Rồi một ngày nọ, bạn nổi điên đến mức phải khựng lại và tự hỏi "Nổi nóng như vậy có đáng không?". Bạn biết tức giận cũng là một căn bệnh. Không chờ đợi cơn giận nguôi ngoai, mà bạn nhìn thẳng vào nó và hiểu ra:

a) Bạn chính là người tạo ra nó

b) Và lý do bạn tạo ra nó là bạn tin người khác nên làm theo những gì bạn nói (hiển nhiên là họ thường làm trái ý bạn!).

Thực ra, bạn tưởng rằng:

a) Bạn có thể kiểm soát người khác.

b) Và người khác chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn.

Bạn dành ra vài phút cố thách thức những niềm tin ấy và nhận ra chúng không hề đúng.

Dĩ nhiên là không đúng rồi! Bạn không thể kiểm soát người khác, không bao giờ! Có vẻ như bạn đang kiểm soát người khác khi họ làm theo điều bạn muốn, nhưng thật sự tự thân họ vẫn quyết định họ sẽ làm gì.

Hiển nhiên là người khác cũng không chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn. Bạn có thể nhìn ra một thực tế là bạn không thể kiểm soát được ai, mà chỉ có thể ảnh hưởng đến họ. Nhận ra thực tế này là bước khởi đầu để chuyển đổi trạng thái, từ đó dẫn đến thay đổi suy nghĩ và hành vi. Bạn chẳng còn cố kiểm soát người khác nữa. Bạn không còn giận dữ với bất kỳ ai, và theo đó căn bệnh nóng giận được chữa lành! Năng lượng của bạn giờ đây được sử dụng vào việc sáng tạo những cách thức khác nhau để tạo sự

ảnh hưởng tích cực.

Bạn đã nhận ra căn bệnh này, dám nhìn thẳng vào nó và hiểu rõ niềm tin nào đã gây ra tâm bệnh. Rồi bạn nhìn sâu hơn một chút, nhận ra sự thật, sử dụng sức mạnh của sự thật để chuyển đổi trạng thái tinh thần mình.

VI-RÚT NIỀM TIN

Lúc này, ta đã quá quen với khái niệm vi-rút. Chúng thường lây nhiễm và phá rối chức năng của máy móc hay cơ thể. Nhưng loại vi-rút nào mới đầu độc và tàn phá ý thức tâm hồn? Phải chăng đó là những con vi-rút niềm tin?

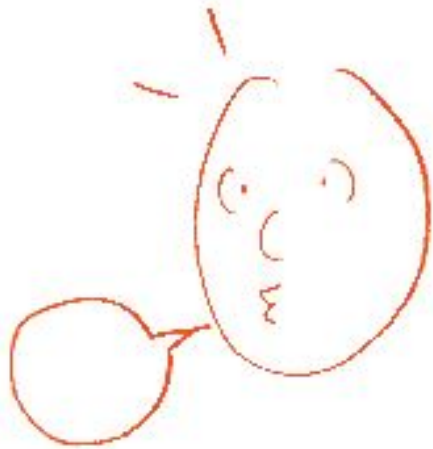
Những niềm tin sai lệch gây ra xáo trộn trong ý thức. Dù chủ ý hay vô tình, phản ứng tiêu cực của ta đối với ngoại cảnh đều bắt nguồn từ một niềm tin lệch lạc nào đó. Niềm tin khống chế cách hành xử của ta.

Tuy nhiên, niềm tin đã được hình thành từ những trải nghiệm cá nhân, truyền từ đời này sang đời khác, do vậy chúng không thật. Người xưa cho rằng "Sự thật làm bạn tự do", trong khi phản ứng hấp tấp sẽ tước mất khả năng lựa chọn cách hồi đáp đúng của bạn. Chỉ khi ta hiểu ra chân tướng sự việc, thì sự thật mới giải phóng ta khỏi nỗi khổ đau.

NGHỆ THUẬT (A.R.T) CHỮA LÀNH

Nhận biết – Thấu hiểu – Chuyển hóa

Giai đoạn 1 – Nhận biết (Awareness) triệu chứng



Mọi sự bất an – dù là hơi khó chịu – gờn gợn trong suy nghĩ và cảm xúc của bạn đều là những biểu hiện ban đầu của tâm bệnh. Tự nhận biết mình đã bị bệnh dạng này quả là không dễ với hầu hết mọi người bởi ta đã được "lập trình" chỉ nhận biết những gì đang xảy ra ở thế giới bên ngoài (người khác, thời tiết, chương trình truyền hình, tin tức, công việc của ngày mai, ăn gì cho bữa tối, tiền bạc...). Chỉ duy nhất một thứ hiếm khi ta nhận biết, đó là những gì đang diễn ra bên trong ý thức. Ta thấy khó nhận diện những suy nghĩ và cảm xúc mà ta tạo ra qua cách hồi đáp của mình với thế giới.

Ta mơ hồ nhận ra tác động của cảm xúc đối với cơ thể. Ta có khuynh hướng phớt lờ sự hiện diện của cảm xúc cho đến khi nó thật sự chạm vào dòng năng lượng thể chất và cảm nhận rõ điều gì đó. Ta để ý thấy bụng dạ mình không yên mỗi khi có lo lắng; mỗi khi ta sợ hãi, trái tim lại đập dồn dập; mỗi khi ta căng thẳng, cơ bắp căng cứng cả lên; mỗi khi ta tức giận, huyết áp sẽ tăng cao... Vì lẽ đó mà ta có xu hướng cho rằng cảm xúc chỉ liên quan đến cơ thể, chứ không biết rằng mọi cảm xúc đều bắt nguồn từ ý thức, tức từ tâm hồn.

Hầu hết chúng ta có vẻ chưa nhận biết vì sao cảm xúc lại trỗi dậy trong ta. Do không có một ngôn ngữ chung để diễn tả, nên ta thấy khó gọi tên những gì đang diễn ra bên trong ý thức. Diễn đạt bằng lời những cảm nhận của mình là một trong những cách dễ dàng nhất để tìm hiểu và nâng cao nhận thức – lý tưởng là với một người mà ta hoàn toàn có thể cởi mở, thoải mái trao đổi mọi điều ta đang nghĩ và cảm nhận. Khi cởi mở, ta có thể cùng nhau sáng tạo một ngôn ngữ chung và bắt đầu nhận biết rõ hơn mối liên hệ

giữa niềm tin và trải nghiệm, giữa quan điểm và cảm xúc, giữa thái độ và cảm nhận, giữa ký ức và hành vi của ta.

Bên cạnh những cuộc trò chuyện như thế, nếu ta lồng ghép vào những khoảng thời gian tự suy ngẫm trong yên lặng, đôi khi sẽ ta bắt được hiểu biết thấu suốt nào đó qua những chia sẻ khôn ngoan ở người khác, từ đó ta nhận thức tốt hơn và thấu hiểu hơn những gì đang diễn ra trong ý thức mình. Ta bắt đầu nhìn ra cách thức và lý do vì sao ta lại tạo ra nhiều bệnh ý thức đến thế. Ta còn nhận ra cách chúng tàn phá sự mạnh mẽ trong tâm hồn ta như thế nào. Đây không phải thói xem mình là cái rốn của Vũ trụ mà là sự giáo dục nội tâm trong "ngôi trường - ý thức", ngôi trường đích thực trong cuộc đời này. Không mất nhiều thời gian để ta có thể nhận diện và giải thoát bản thân khỏi những chứng bệnh của tâm hồn. Ta sẽ cùng khám phá chi tiết mọi loại tâm bệnh trong cuốn sách này, rồi qua đó bạn có thể nhận diện chính xác mình cần ngưng "học" những gì.

Giai đoạn 2 – Thấu hiểu (Realization) nguyên nhân

Thấu hiểu có nghĩa là "nhìn" thấu được bệnh và hiểu rõ niềm tin sai lệch đã đầu độc ý thức ta như thế nào. Ta chỉ có thể hiểu rõ khi không lảng tránh cảm xúc của mình, mà nhìn thẳng vào nó. Từ đó, ta có thể thấy chính xác niềm tin sai lạc nào đang thao túng cảm xúc và gây bệnh cho ta. Để làm được như vậy, ta cần chiêm nghiệm trong yên lặng và tìm ra manh mối, có thể từ một người nào đó từng trải qua tâm bệnh dạng này. Rồi khoảnh khắc Aha![*] sẽ xuất hiện "Giờ tôi đã hiểu vì sao tôi cảm thấy như thế, vì sao tôi buồn, vì sao tôi tức giận và vì sao tôi sợ hãi! Tôi đã nhận ra niềm tin nào – định hình suy nghĩ và cảm xúc – gây nên căn bệnh ý thức này".

(*) *Khoảnh khắc Aha!: là tiếng nói tỏ sự vui mừng khi hiểu ra điều sâu sắc ẩn chứa bên trong những vấn đề mà mình đang vật lộn để giải quyết.*

Bạn sẽ nhận ra mọi tâm bệnh đều có những triệu chứng ban đầu là cảm xúc. Mà cảm xúc lại là một dạng của đau khổ. Đây là điều có thể khó được nhiều người chấp nhận, thông thường là do họ chưa bao giờ nghiêm túc suy ngẫm và xác định cảm xúc là gì. Cần có sự chú ý và một khoảng thời gian nhất định để suy ngẫm về trải nghiệm nội tại này. Chỉ khi đó ta mới hiểu hơn về những cảm xúc do ta tạo ra và cảm nhận. Từ đó ta mới có thể nhận diện và gọi tên rõ ràng cho một cảm xúc, cũng như vì sao ta tạo ra nó. Quá trình này diễn tiến nhanh hay chậm tùy vào mức độ quan tâm của ta!

Ngay từ bé, hầu hết chúng ta "được" nhồi cho niềm tin rằng đã là người thì phải có những lúc tích cực và những lúc tiêu cực – sợ hãi và yêu thương, giận dữ và vui vẻ, hận thù và trắc ẩn... Thật sự ta chưa bao giờ nghi ngờ gì về niềm tin ấy cho đến khi ta nhận ra mọi cảm xúc đều bắt nguồn từ ý thức. Và ý thức thì không có tính hai mặt, không có những thái cực đối lập, từ đó những niềm tin về cảm xúc bắt đầu tan biến. Không có cảm xúc tích cực hay tiêu cực nữa mà chỉ là có cảm xúc, hoặc không có cảm xúc, tùy theo tình huống!

Ở thời đại này, nhiều người dường như không còn thích thú gì với việc khám phá và nhận thức bản thân nữa. Nó vừa bí ẩn, vừa phức tạp! Đâu cần phải phân tích chi tiết như thế, mà chỉ cần được sống là tốt lắm rồi! Và cuộc đời này sao lại không có những cảm xúc tích cực, lẫn tiêu cực cơ chứ? Đây chính là điểm mấu chốt để ta bắt đầu quy trình chữa lành mọi bệnh tật trong tâm hồn, mọi đau khổ, căng thẳng và bất hạnh. Đó là nơi ta có thể tái khám phá niềm hạnh phúc đích thực và trường tồn, niềm hạnh phúc không dựa trên bất cứ điều gì hay bất cứ ai. Tuy nhiên, ta cần phải nghiêm túc thách thức và gạt sang một bên nhiều niềm tin đã góp nhặt, bao gồm cả niềm tin rằng đã là người thì phải có những cảm xúc tích cực và tiêu cực.

Chỉ có cảm xúc đơn thuần. Tình yêu không phải là một cảm xúc! Đấy là một trạng thái của tâm hồn. Hạnh phúc đích thực không phải là một cảm xúc! Đó là trạng thái của tâm hồn. Niềm vui thuần khiết cũng không phải là cảm xúc! Nó là một trạng thái của tâm hồn.

Cảm xúc chỉ xuất hiện khi năng lượng ý thức bị bóp méo và bị mất

đi sự rung động thanh cao nhất – và cũng là trạng thái tự nhiên. Ta gọi rung động thanh cao nhất ấy là tình yêu thương.

Ở đây, thấu hiểu nghĩa là nhìn ra và thông hiểu niềm tin nào là tác nhân gây tâm bệnh (cảm xúc). Chẳng hạn như, niềm tin gây bệnh sợ hãi là "Sống là một quá trình đấu tranh sinh tồn"; niềm tin gây bệnh bất an là "Nhiều tiền thì mới gọi là giàu sang"; niềm tin gây bệnh cáu gắt là "Cái bàn phải được đặt đúng chỗ tôi muốn".

Thấu hiểu cũng có nghĩa là thức tỉnh trước sự thật sâu sắc rằng "Sống không phải là quá trình đấu tranh sinh tồn mà là cơ hội phục vụ mọi người", "Nguồn tài nguyên ý thức nội tại (như đức hạnh) mới là của cải đích thực", và "Hạnh phúc không phụ thuộc vào việc cái bàn được đặt ở đâu". Khi ta hiểu rõ những sự thật này, tâm bệnh mới được chữa lành. Sự thật chính là chất xúc tác dẫn đến giai đoạn thứ ba, giai đoạn chữa lành cho tâm hồn, tức là giai đoạn chuyển hóa.

Giai đoạn 3 – Chuyển hóa (Transformation) trạng thái của bản thân

Sự chuyển hóa bắt đầu diễn ra khi ta nhận ra sự thật. Từ đó, ta có thể chế ngự và thay đổi niềm tin sai lạc – mầm mống gây bệnh. Chữa lành nghĩa là đưa năng lượng ý thức trở về trạng thái, hay tần số rung động đúng. Lúc này, cảm giác (tâm) bệnh được thay thế bằng cảm nhận bình yên và hài lòng, trắc ẩn và hợp tác, có những động cơ trong sáng như quan tâm và thấu hiểu. Từ đó, những mối liên hệ hài hòa và lành mạnh được xây dựng.

Nhưng làm sao ta có thể nhận ra đấy là sự thật? Có gì khác biệt giữa niềm tin và sự thật? Ta từng tin Trái đất này là phẳng, rồi ta nhìn thấy bức ảnh chụp Trái đất từ không gian và nhận ra rằng Trái đất hình tròn.

Một vài người tin rằng hạnh phúc đến từ bên ngoài. Bạn có thể

xem đây là dạng niềm tin kiểu "Trái đất phẳng"! Nhưng nhiều người đã chiêm nghiệm và cho rằng hạnh phúc xuất phát từ bên trong ý thức. Mỗi người đều có thể tạo ra hạnh phúc từ bên trong và lan tỏa ra bên ngoài.

Có lẽ bạn vẫn tin người khác khiến bạn tức giận. Nhưng thực tế chẳng ai làm bạn giận. Cảm xúc này là do bạn tạo ra! Đã tạo ra nó, vì vậy bạn phải có trách nhiệm đối với nó. Hiểu rõ sự thật này, bạn sẽ có thể chọn lựa cảm nhận cho riêng mình, từ đó thay đổi cách bạn tương giao với người khác và thay đổi cả cách sống của bạn.

Hầu hết mọi người đều tin rằng tình yêu là thứ cần phải đạt được, do đó họ lao đi tìm kiếm nó. Nhưng yêu là trao đi vô điều kiện cơ mà. Nếu vậy, sao ta lại phải đi tìm? Nó đang ở ngay đây! Tìm kiếm là vô ích, vì chỉ gây thêm bệnh mà thôi!

Sự thật giúp thay đổi nhận thức, từ đó dẫn đến thay đổi suy nghĩ và hành động. Mỗi lần thấu hiểu là một "liều" sức mạnh làm thay đổi trạng thái tinh thần. Sự thấu hiểu có sức mạnh chữa lành tâm hồn, nghĩa là loại bỏ nhiều căn bệnh được hình thành bên trong tâm hồn.

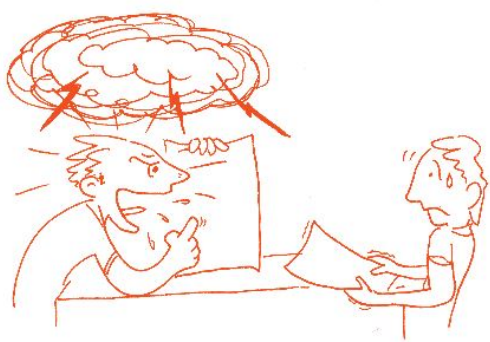
Tưởng tượng cơ thể bạn đang nằm co quắp bên trong một cái thùng các-tông chỉ bằng nửa chiều cao của bạn, nằm lâu đến nỗi mất đi hình dáng/tầm vóc tự nhiên. Bạn cảm thấy rất khó chịu và đau nhức toàn thân. Điều tương tự đang xảy ra với ý thức. Trạng thái tự nhiên của tâm hồn là phát tỏa sóng rung động (bình an,

yêu thương, vui tươi, trắc ẩn, nhẫn nại...).

Bạn làm gì... bên trong tâm trí mình?

Con người có khả năng tỏa sóng từ trạng thái tự nhiên của mình, tựa như những bông hoa. Nhưng họ đã mất đi khả năng bẩm sinh ấy, do đó mất luôn khả năng lan truyền sóng vào trong suy nghĩ và hành động của họ bởi họ đang co bản thân mình trong những cái bất thường và không còn giữ được bản chất thật của ý thức nữa. Bản thân ta đã bị tô vẽ bởi những điều xảy ra trong tâm trí – đó là hình ảnh, ý tưởng, ký ức và niềm tin. Đôi khi ta gọi đó là gắn kết. Ta nhận dạng mình qua những điều ta gắn kết. Đây là lúc cái tôi giả tạo ra đời. Vì lý do đó mà ta gọi cái tôi là nhận dạng sai.

Khi ta đồng hóa mình với những gì đang diễn ra trong tâm trí, ý thức bị biến dạng. Ta bị lẫn vào một ý tưởng, một hình ảnh hay niềm tin nào đó. Ta chẳng còn là một tâm hồn tự do như vốn là, mà bị trói buộc vào khuôn khổ của một suy nghĩ. Và tự dưng ta thấy mình nhỏ bé, không tương xứng, có cảm giác bị đe dọa, sợ hãi, buồn rầu, căng thẳng, giận dữ và nhiều cảm xúc bệnh tật (tinh thần) khác! Đây là lý do vì sao cái tôi, nhận dạng sai, là mầm mống gây ra các loại bệnh trong tâm hồn, sau đó bộc phát thành bệnh thể chất.



Sự chuyển hóa diễn ra khi ta giải phóng bản thân khỏi mọi khuôn khổ bất thường đã được ta tạo ra và tiếp nhận bên trong tâm trí mình. Có lẽ bạn đã nhận ra bản thân bạn không phải là tâm trí mà tâm trí chỉ là một chức năng, một thuộc tính hay cơ quan của ý thức.

Ngay khi bạn có ý tranh cãi với một ai đấy, bạn đã bị lẫn vào một niềm tin nào đó bên trong tâm trí. Đương nhiên bạn chẳng thể nào nhận ra điều ấy bởi bạn đang quá bận bịu xây tường phòng thủ hoặc tìm kế sách phản bác lại niềm tin của người đối diện.

Chính niềm tin đang khuôn đúc bạn, do đó bạn cảm thấy đối tượng kia là mối đe dọa. Điều này diễn ra thầm kín bên trong bạn, bạn tự mình tạo ra nó. Cho đến khi bạn nhận thức niềm tin chỉ bắt nguồn từ một ý niệm bạn là cái gì đó khác với bản thể đích thực, bạn mới có thể buông bỏ nó. Bạn mới có thể bước ra khỏi nó, đó là sự chuyển hóa. Bạn bắt đầu quay trở về bản thể đích thực, là một tâm hồn tự do. Khi đó, mầm mống gây bệnh – như sợ hãi, giận dữ – mới chịu tàn lụi.

Transformation (chuyển hóa) = **trans** (vượt trên) + **form** (hình dạng) + **ation** (hành động)

Hành động nào vượt trên cả ý tưởng hay hình ảnh của tâm trí thì đó là hành động trong sáng, xuất phát từ ý thức, nơi tỏa sáng những phẩm chất đích thực của bạn, do vậy nó mang ý định trao đi vô điều kiện. Hành động ấy được xem là tốt và có ích vào mọi lúc.

Bạn đã chuyển hóa khi hồi đáp một cách sáng tạo mà không nhuốm màu cảm xúc trước mỗi tình huống. Bạn không ức chế, giả vờ mà là chủ động. Emotion (cảm xúc) – gồm energy (năng lượng) và motion (chuyển động) – là hệ quả của việc gắn kết với nhân dạng sai lầm. Cảm xúc chỉ xuất hiện khi ta gắn kết với điều gì đó diễn ra trong tâm trí. Chẳng hạn, bạn tức giận khi ai đó làm vỡ cái bình cổ của bạn bởi vì bạn đang đồng hóa mình với cái bình cổ ấy, nghĩa là gắn kết với hình ảnh "cái bình cổ". Nếu bạn tách bạch, bạn đã không đánh mất bản thân mình để rơi vào cảm xúc giận dữ. Giận dữ là cảm xúc đau đớn, tiếc nuối và sợ hãi vì cái bình đã mất. Nhận ra cái bình ấy không phải là bạn, thì bạn sẽ xử trí bình tĩnh, vị tha, hướng tới giải pháp và khi đó bạn sẽ không dễ xúc động mà phát tỏa tình yêu thương (là chính bạn) cho người khác!

Chọn lựa cảm nhận!

Lựa chọn cũng là một khả năng được khôi phục khi có sự chuyển hóa. Hẳn bạn đã nhận ra mình không thể lựa chọn tốt khi đang xúc động! Đây là manh mối để bạn hiểu ra tình yêu thương không phải là cảm xúc. Bản thân tình yêu khi phát tỏa từ ý thức sẽ biết cách biểu lộ hợp lý, dù bằng sự quan tâm, trắc ẩn, chấp nhận, vị tha, tốt bụng hay thấu hiểu. Bạn sẽ nắm bắt được mình cần trao đi yêu thương dưới hình thức nào. Bạn không thể lựa chọn như thế khi rơi vào cảm xúc bực bội, sợ hãi hay buồn nản.

Khi bạn lo lắng cho một ai đó và lầm tưởng nó là tình yêu hay sự quan tâm, bạn sẽ không nhận ra mình chẳng còn lựa chọn nào

ngoài việc sợ hãi, trách móc... bởi vì lo lắng chính là nỗi sợ hay cảm giác bất an... Bạn đang bận rộn với những cảm xúc lo lắng ấy, và vì vậy chẳng còn thời giờ hay năng lượng nào để quan tâm đến họ. Lo lắng khiến bạn thêu dệt nên những hình ảnh hay ý tưởng về điều gì đó tiêu cực xảy ra đối với người ấy... Do vậy, ý nghĩa đích thực của tình yêu đã biến mất!

Trí thông minh cảm xúc?!

Bạn có để ý thấy mỗi khi bạn ham muốn một điều gì đó, bạn đã có nó dưới dạng một hình ảnh hay một suy nghĩ trong tâm trí mình không? Bạn gắn kết với hình ảnh ấy, rồi giận dữ nếu không đạt được hoặc lo sợ nếu làm mất nó. Trong khi tình yêu, như bạn đã biết, không phải là ham muốn, chiếm hữu, đạt được... hay đau khổ. Đây là lý do vì sao trí thông minh cảm xúc là một nghịch lý. Thực tế, lo sợ, giận dữ và đau khổ triệt tiêu khả năng trở nên thông minh, đưa ra những quyết định chính xác hay có những lời khuyên hữu ích! Xúc động mạnh còn là biểu hiện của bệnh bên trong ý thức.

Thật khó nhận ra ta đang bị bệnh khi phản ứng thái quá với đầy cảm xúc... bởi niềm tin này đã được người khác "cài đặt" vào ta trong quá trình trưởng thành. Nhận ra mình bệnh là một chẩn đoán, còn cách điều trị hiệu quả vẫn là xem xét nội tâm để nhận ra nguyên nhân sâu xa của những niềm tin sai lệch và nhìn ra sự thật. Tách bản thân khỏi niềm tin sai lệch không có nghĩa là né tránh, thờ ơ hay khô khan... mà đứng ở tư thế là chính mình, cái Tôi nội tâm! Khi đó, bạn mới thật sự tự do để lan tỏa hơi ấm yêu thương từ con tim bạn đến mọi người.

HỆ MIỄN DỊCH TÂM HỒN TÔI CÓ ĐANG HOẠT ĐỘNG?

Khi hệ miễn dịch của tâm hồn suy yếu, ta không còn khả năng nhận thức điều gì diễn ra trong ý thức mình. Ta dễ bị tấn công bởi nhiều loại vi-rút niềm tin như "Làm người là phải đau khổ", "Sống là quá trình đấu tranh để sinh tồn", "Thành công là đạt được thứ hạng nhất", "Tiền bạc sẽ thể hiện sự giàu có"...

Niềm tin che khuất khả năng nhận ra những biểu hiện bệnh trong tâm hồn. Kích hoạt hệ miễn dịch tâm hồn cũng là việc làm quan trọng tựa như nhận thức bản thân vậy. Tiến trình tăng cường "sức đề kháng" bắt đầu khi ta nhận ra tâm trạng bức bối và cảm xúc khó chịu là điều không hề bình thường chút nào, đi cùng nhận thức rằng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với mọi cảm xúc – sự thiếu thoải mái, hay những khoảnh khắc đau (tâm) bệnh – của

mình.

Thiết bị cảm biến ánh sáng có chức năng bật sáng hoặc báo động khi trời tối. Tương tự như thế, ý thức của ta là ánh sáng – ánh sáng tâm hồn, hay trường năng lượng – tỏa ra từ bên trong. Khi tần số, độ sáng và trường năng lượng ý thức tỏa ra quá yếu, ta có một thiết bị cảm biến khác, chính là cảm nhận, báo động có điều gì đó không ổn đang diễn ra ở đây. Nhưng ta thường hay phớt lờ hệ cảm biến này hoặc thậm chí tắt nó đi.

Hầu hết chúng ta không hiểu hệ cảm biến của ý thức hoạt động như thế nào. Chẳng ai đưa cho ta cuốn hướng dẫn hay dạy ta cách tự nhận thức. Ta mù mờ trong việc đọc và gọi tên những cảm nhận của mình. Ta không tài nào kích hoạt hệ thống cảm biến, nhận biết dấu hiệu của cảm xúc và nguyên nhân khơi dậy những cảm xúc ấy. Hệ thống cảm biến nội tâm là cửa ngõ đi vào hệ miễn dịch tâm hồn, cũng như ảnh hưởng đến chức năng chính yếu của hệ miễn dịch tâm hồn.

Chỉ khi đã quá đau khổ và chẳng còn đường thoái lui hay né tránh, ta mới chịu chú ý đến hệ cảm biến nội tâm để nhận ra điều gì đó cần thay đổi ở bản thân.

2

12 CĂN BỆNH TRONG TÂM HỒN

Niềm tin

Là chấp nhận điều gì đó có tồn tại hay có thật, nhưng không đủ bằng chứng. Ta nghĩ nó là thật, nhưng không nhận biết được nó có thật hay không.

Sự thật

Là điều luôn đúng, chẳng gì có thể suy suyển và được xác minh qua trải nghiệm.

Bệnh tâm hồn, bệnh cơ thể

Mỗi một căn bệnh trong tâm hồn đều xuất phát từ một niềm tin sai lệch nào đó, với triệu chứng riêng – biểu hiện qua kiểu suy

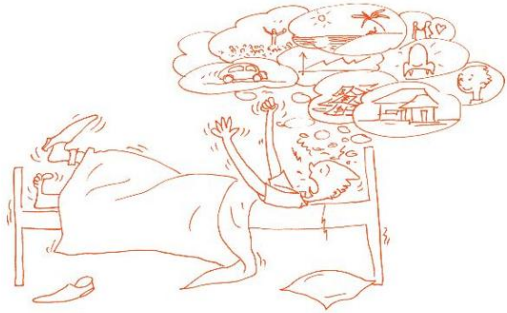
nghĩ và nỗi đau cảm xúc đặc trưng – gây ảnh hưởng không nhỏ đến nguồn năng lượng thể chất. Nhiều nghiên cứu cho rằng bệnh thể chất và bệnh tâm hồn có mối liên hệ mật thiết với nhau. Bệnh thể chất bắt nguồn từ bệnh tâm hồn.

Ở đây chúng ta chỉ chú trọng đến việc chẩn đoán các loại tâm bệnh khác nhau, qua đó khôi phục trạng thái lành mạnh cho tâm hồn. Ta sẽ cùng chẩn đoán từng căn bệnh một, tìm ra nguyên nhân và cách điều trị. Sau mỗi phần sẽ có những câu hỏi để bạn suy ngẫm. Thật tốt nếu bạn chuẩn bị cho riêng mình một cuốn sổ ghi chép những câu trả lời.

Trong hành trình thức tỉnh và hòa điệu với những gì đang thật sự diễn ra trong nội tâm, bạn cần liên tục tự suy nghiệm để thấu hiểu thay vì lệ thuộc vào lời khuyên bảo của người khác. Cuốn sách này chỉ nói về những điều bạn đã biết, nhưng bạn chưa thấy rõ bởi nhận thức của bạn đang tạm thời bị che khuất.

1. “Tôi phải có nhiều hơn nữa”

Chứng NGHIỆN NGẬP



Không chỉ ảnh hưởng đến cơ thể và chi phối não bộ, mà nghiện cũng là bệnh thuộc về ý thức. Triệu chứng thường gặp của bệnh là ham muốn và thèm khát.

Ẩn sau mọi ham muốn là niềm tin sai lệch về việc thu nhận và sở hữu với "công thức" suy nghĩ điển hình "Tôi cần...", "Tôi muốn...", "Tôi phải có...". Cơ thể và trí não bị kích thích để ham đòi có được những thứ hữu thể mang lại sự khuây khỏa. Không chỉ có thế, ham muốn của tâm hồn cũng "vươn vòi" đến những thứ vô thể – từ hiểu biết đến cảm giác được công nhận, từ chấp nhận đến sự khẳng định chắc nịch, từ xác tín đến vị nể. Ta đều biết rằng khi ta không nhận được những gì mình muốn, cảm xúc thất vọng và phẫn nộ – "họ hàng" của buồn nản và giận dữ – sẽ bùng phát. Đây không phải là những khoảnh khắc hạnh phúc, mà là những khoảnh khắc thống khổ, bệnh tật!

Chỉ có thấu hiểu sự thật mới có thể chuyển hóa/chữa lành căn bệnh ham muốn/thèm khát này. Chỉ có sự thật mới có thể tước đi độc lực và trừ khử những con vi-rút niềm tin. Niềm tin chưa hẳn là sự thật. Đấy chỉ là điều ta tạo ra khi ta mất đi nhận thức về sự thật. Xét ở khía cạnh nội tâm, niềm tin là sự thất lạc nhận thức đúng! Ta chỉ có thể khôi phục lại sự thật khi hiểu ra bản thân mình là ý thức, vốn không hình tướng và không cần tranh đoạt điều gì cả!

Cơ thể ta cần thức ăn, quần áo và chỗ ở, nhưng ta thực sự không cần chiếm đoạt hay sở hữu bất cứ điều gì! Nếu có một nhu cầu, đó là nhu cầu chăm sóc cơ thể thật tốt. Tuy nhiên, điều ấy cũng không thực sự cần đến vì đó là một trách nhiệm hiển nhiên.

Phụ thuộc vào người khác

Hầu hết chúng ta được sinh ra, được nuôi dạy và được gieo cho niềm tin rằng ta cần ai đó chấp nhận, ghi nhận. Chỉ sau đó ta mới

thấy mình xứng đáng và có giá trị đối với người khác, đặc biệt trước những người quan trọng quanh ta. Chỉ sau đó ta mới tin rằng mình đạt được thành công trong cuộc sống. Nhiều người cứ mải mê tìm cách xây dựng danh tiếng trong mắt người khác vì tin rằng đó là cửa ngõ bước đến một cuộc sống hạnh phúc, đủ đầy. Đây là những niềm tin sai lệch ẩn sau mọi cái cần, cái thèm muốn.

Khi những lời thừa nhận/công nhận thưa dần, cơn thèm khát không được thỏa mãn nữa, ta bắt đầu cảm thấy mình không xứng đáng và kém giá trị hẳn! Ta sợ rằng thất bại này sẽ tiếp diễn. Vậy nên ta lắc lư giữa cảm giác sợ hãi và buồn nản. Đến khi ta nhận được điều ngược lại với những gì mình thèm khát, chẳng hạn như một lời phê bình nhẹ nhàng hay cái nhíu mày phản đối từ những người có thẩm quyền, những người quan trọng đối với ta, tâm hồn ta tan nát, dẫn đến giận dữ và lo lắng tình trạng này có thể lại xảy ra.

Tuy nhiên, chừng nào ta còn tin mình chính là hình dạng thể lý, thì mọi sự cần, muốn đều được xem là chính đáng. Quả là cơ thể có một số nhu cầu nhất định, nhưng nếu ta tin mình là cái cơ thể này, rồi ta sẽ tin "Tôi có rất nhiều cái cần". Ta sẽ không thể thấu hiểu sự thật "Tôi, thực thể tinh thần, không cần bất cứ điều gì".

Sẽ rất khó vượt qua chứng nghiện ngập nếu ta không chịu giải phóng mình khỏi nhu cầu được thừa nhận, ham muốn được khẳng định và được khen ngợi từ thế giới. Sẽ rất khó chấm dứt những đớn đau cảm xúc đồng hành cùng ham muốn, thèm khát.

Bạn có thể tự giải phóng mình?

Bạn vẫn ổn khi không được chấp nhận, khen ngợi?

Bạn vẫn hài lòng và vui vẻ khi không được người khác đánh giá

tốt?

Bạn vẫn bình tĩnh, không hề suy suyển khi bị chê bai, chỉ trích?

Bạn có thể quan hệ, tương giao với mọi người mà không kèm theo đòi hỏi hay điều kiện gì hết?

Bạn khỏe mạnh trong tâm hồn và trường năng lượng vui vẻ, hạnh phúc từ ý thức luôn lan tỏa nếu câu trả lời của bạn là "Có". Điều đó chỉ xảy ra khi bạn nhận thức BẠN thực sự khác với cái HÌNH HÀI CƠ THỂ kia. Cơ thể bạn chẳng bao giờ có thể giống hệt hay trẻ ra như cơ thể của ai đó khác, mà nó biến đổi không ngừng, sẽ đến lúc già cỗi, rồi mất đi. Hẳn đây sẽ là một kết cục đáng buồn nếu bạn lầm tưởng mình là một cơ thể.

Cốt tủy của hầu hết mọi triết lý thông thái đều hiển lộ sự thật rằng bạn là một thực thể ý thức, phát tỏa ra trường năng lượng nuôi sống cơ thể hữu hình này. Tự thân bạn đã phát tỏa và không cần nhận lấy điều gì đó từ ai. Hiểu rõ bản thân giúp bạn luôn trao đi, nghĩa là tỏa ra từ bên trong. Bạn nhận thấy việc cố ý chiếm đoạt và sở hữu là không bình thường, không hợp với lẽ tự nhiên. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy khó chịu, lố bịch khi cố tìm kiếm sự ghi nhận, khẳng định từ người khác.

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể nhận ra mình có gì khi bạn biết cho đi. Chẳng hạn, tôn trọng người khác vô điều kiện sẽ làm cho nhu cầu cần được tôn trọng trở nên không còn cần thiết. Hạnh phúc trỗi dậy từ bên trong khi bạn biết trân quý mỗi khoảnh khắc của cuộc đời. Bạn có được sự cứng rắn và uyển chuyển khi dám đối mặt với những khó khăn, thách thức. Quan tâm làm bạn cảm nhận rõ tình yêu thương dành cho người khác. Cho đi là cách để bạn củng cố nhận thức về các giá trị nội tại.

Bạn sẽ thật sự khỏi bệnh nếu như vẫn giữ được trạng thái bình tĩnh, vui vẻ khi bị chê bai, phớt lờ, thậm chí là quấy phiền. Thói quen chiếm hữu được chữa lành và bạn lại thấy mình khỏe mạnh.

Suy ngẫm cá nhân

Hãy dừng lại vài phút và suy ngẫm về 3 chuyển động của ý thức sau:

Nhận biết:

Viết ra 3 tình huống gần đây nhất mà bạn chủ ý tìm kiếm sự công nhận/ghi nhận từ người khác.

Thấu hiểu:

Lý do nào khiến bạn tìm kiếm sự công nhận/ghi nhận ấy?

Chuyển hóa:

Hãy tưởng tượng bạn không cần sự công nhận/ghi nhận ấy nữa. Bạn cảm thấy thế nào? Thái độ và hành vi của bạn sẽ khác đi ra sao?

2. "Của tôi!"

Bệnh MÙ QUÁNG

Ta có thể nhìn thấy mọi thứ xung quanh mình bằng đôi mắt thể lý, nhưng vẫn có thể bị "mù" trong ý thức. CẢM XÚC là triệu chứng chính của bệnh mù quáng. Giống như cát bụi bay vào đôi mắt thể lý, cảm xúc cũng là hạt cát mà ta tự ném vào con mắt tâm hồn, con mắt nội tâm. Mỗi khi xúc động, dường như bạn chẳng thể nào nhìn nhận rõ ràng, suy nghĩ thấu đáo, hoặc đưa ra những quyết định chính xác.

Niềm tin lệch lạc – của tôi – là nguyên nhân tạo ra nỗi đau cảm

xúc, từ đó nảy sinh suy nghĩ "Đó là của tôi", "Nó thuộc về tôi", "Tôi sở hữu nó"... Rồi gắn kết, người bạn cũ, của ta tái xuất hiện! Song, ta ít khi nhận ra mọi cảm xúc đều có nguồn gốc từ những gắn kết mà ta tạo ra bên trong ý thức mình. Chỉ khi ta hiểu sự thật rằng không một ai, không một điều gì từng thuộc về ta, thì ta mới có thể giải phóng mình khỏi căn bệnh mù quáng.

Lạc mất tình yêu... tạm thời!

Ham muốn sở hữu thường phát khởi những suy nghĩ cho rằng "Mình yêu thích những thứ này, yêu thích những người này", "Mình muốn có thêm, muốn họ thuộc về mình"... Ý nghĩa thật sự của tình yêu dường như đã bị thất lạc. Tình yêu thương bị đồng hóa với ham muốn và gắn kết – đầy ích kỷ và luôn đòi hỏi điều kiện. Tình yêu thương bị trộn lẫn với cảm xúc hưng phấn khi đạt được và sợ hãi, buồn nản khi mất đi.

Ta mất đi khả năng trở thành tình yêu và niềm vui khi ta cản trở dòng năng lượng ý thức bằng một loại gắn kết nào đó. Hãy để ý thử xem, khi bạn gắn kết với ai hay điều gì, nếu không phải lúc này thì sau đó nỗi sợ và sự buồn nản cũng sẽ xuất hiện. Vì lý do này mà ta nhanh chóng bất an với nhận thức đầy tiếc nuối "Nó từng là của tôi".

Từ đau bệnh (cảm xúc) đến khỏe mạnh

"Nó là của tôi, vì thế tôi yêu thương nó" hoặc "Nó sẽ thuộc về tôi, cho nên tôi sẽ thích có nó", tất cả đều là những dấu hiệu cho biết ta đang nhầm lẫn giữa tình yêu và nỗi sợ – bạn sẽ phân biệt rõ khi bạn chú ý hơn đến những cảm nhận của mình. Sợ hãi khiến ta vướng vào chuyện hơn thua, tranh giành, chiếm giữ, khoanh vùng và khép kín; trong khi yêu thương là trao đi và mở rộng. Bất cứ khi nào ta nói "Tôi yêu..." với đối tượng nào đó, thường có nghĩa là "Đó là của tôi" với ý chiếm đoạt và kiểm soát. Như vậy, sợ hãi là một trạng thái bệnh, trong khi yêu thương là trạng thái lành mạnh!

Khi ta sụt sùi trong nước mắt "Tôi đã mất một người tôi yêu thương", thực tế là "Tôi đã mất một người tôi gắn kết". Mà buồn là một trạng thái (tâm) bệnh, còn vui vẻ là một trạng thái lành mạnh. Thế rồi ai đó phản biện "Người thân hay đồ vật quý giá mà mất đi, liệu có thể cười đắc ý được không?". Nhưng đâu ai bắt bạn phải cười vui hể hả, mà hãy gợi lại những khoảnh khắc đã có với người ấy và gửi đi những lời chúc lành để họ tiếp tục hành trình của họ. Trân trọng và chúc phúc là biểu hiện của yêu thương qua

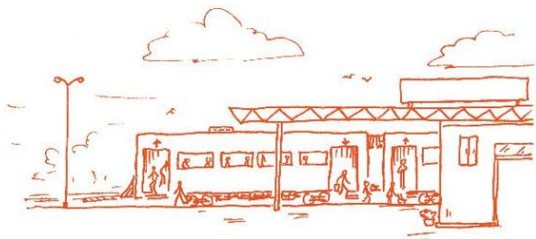
hành động.

Nhiều người không dễ nhận ra sự thật này bởi niềm tin sai lệch:

a) Một số loại hình gắn kết là ổn

b) Và sở hữu/chiếm hữu là quyền của ta

Hãy dừng lại và chiêm nghiệm xem nỗi đau cảm xúc của bạn sinh ra từ gắn kết hay yêu thương? Chỉ khi bạn hiểu đúng về cảm xúc và hiểu rằng niềm vui, tình yêu chân thành không phụ thuộc vào điều gì đó hay ai đó, bạn mới khỏe mạnh thật sự.



Bằng trực giác, ta thấu hiểu rằng ta chẳng thể mang theo gì khi bước ra khỏi cuộc đời này và đến rồi đi là chuyện thường tình ở đời. Thế mà ta vẫn ngủ mê và ngu ngơ trước "lẽ tự nhiên" này. Ảo tưởng về khả năng sở hữu vẫn chen vào. Ta vẫn nghĩ gắn kết là bình thường, do đó cứ cố bám víu và cảm xúc tràn vào hầu hết các mối quan hệ. Cảm xúc làm ta nghiện ngập và kiệt quệ. Chẳng lạ gì khi trạng thái mệt mỏi, căng thẳng thường xuyên xuất hiện, khiến ta cần có những khoảng dừng, những kỳ nghỉ, những lần điều trị... nhưng chỉ có tác dụng tạm thời.

Sau đây là những dạng thức gắn kết thường gặp:

Gắn kết với Ý TƯỞNG

Ngay khi bạn gắn kết với một ý tưởng và khẳng định nó là của mình, rồi có người phê bình ý tưởng đó, hãy để ý xem lúc ấy bạn phòng vệ (bệnh sợ hãi) hoặc phản bác lại (bệnh phẫn nộ) như thế nào. Nếu như không gắn kết, bạn sẽ cởi mở đón nhận những ý tưởng mới và không đánh mất sự bình an khi ý tưởng bạn đưa ra không được chấp nhận. Bạn có thái độ học hỏi và sáng tạo trong việc kết hợp các ý tưởng lại với nhau.

Gắn kết với HÌNH ẢNH

Nếu bạn tạo ra hình ảnh về bản thân dựa trên bất cứ thứ gì hiện có trên thế giới, hãy để ý xem cảm giác bất an (sợ hãi) "xuất đầu lộ diện" như thế nào. Hẳn không dễ tách bản thân khỏi những hình ảnh đã được tạo ra trong tâm trí. Ngay từ nhỏ, cứ mỗi sáng, ta đã học cách xây dựng hình ảnh bản thân dựa trên hình ảnh hiển thị qua chiếc ti-vi HD mỏng lét mà nhà nào cũng có – chiếc gương phòng tắm!

Khi ai đó nhận xét về ngoại hình ta hay hình ảnh ta đã mặc định mình là thế, trong ta trỗi dậy một cảm xúc, thường dưới dạng buồn nản, giận dữ hoặc xấu hổ. Những cảm xúc ấy tạm thời che khuất con người thật của ta. Ta đánh mất bình an và không còn khả năng cởi tỏa chính mình, nói cách khác là trải rộng yêu thương đến tất cả. Chỉ khi ta nhận ra "Tôi không phải là cái hình ảnh được vẽ ra trong tâm trí tôi", ta mới có thể quay về trạng thái vốn có của mình.

Gắn kết với KÝ ỨC

Nếu có ai thách thức hay cố hiệu chỉnh lại một ký ức nào đó của bạn, hãy để ý bạn bắt đầu bảo vệ cho những luận chứng, những mô tả chi tiết về sự kiện đã xảy ra (bệnh sợ hãi) và/hoặc trút sự khinh bỉ lên những lập luận của người khác (bệnh tức giận) ra sao. Bạn cũng có thể nhận diện sự gắn kết của bạn qua trạng thái của mình. Bạn cảm thấy buồn khi nhớ lại mặc dù nó đã là quá khứ.

Gắn kết với NIỀM TIN

Chẳng hay ho gì khi tin vào một lời mách bảo nào đó qua phương tiện truyền thông, sách báo bởi vì đấy cũng chỉ là một kinh nghiệm đến từ bên ngoài. Bạn hãy tự chứng nghiệm thông qua thiền định và những chiêm nghiệm trong cuộc sống.

Khi ta nói "Ý tưởng của tôi, hình ảnh của tôi, ký ức của tôi, niềm tin của tôi", như thể ta đang muốn công bố "chủ quyền" bất khả xâm phạm của mình. Niềm tin "của tôi" là mầm mống nảy sinh những cảm xúc tạm thời che khuất tầm nhìn khoáng đạt. Với một số người, căn bệnh ấy không phải chỉ tạm thời bùng phát, mà nó đã trở nên mãn tính, đeo đẳng mỗi ngày trong suốt cuộc đời họ!

Bệnh... đa sầu đa cảm!

Hẳn đây sẽ là lời tuyên bố táo bạo, gây bất đồng quan điểm ở nhiều người. Nhưng trước khi phản đối, bạn hãy dừng lại và kiểm tra xem cảm xúc có nghĩa là gì. Hầu hết mọi người tôi đã gặp ở các buổi hội thảo đều không có một khái niệm rõ ràng nào về cảm

xúc. Tôi không nói rằng họ sai, mà dường như chúng ta không thể định nghĩa cảm xúc một cách rõ ràng. Vậy, cảm xúc là gì?

Vì sao ta lại quá mơ hồ đối với khái niệm cảm xúc? Bởi 3 lý do:

a) Thiếu nhận thức rõ ràng về điều ta đang cảm thấy bởi vì không ai thật sự dạy ta cách nhận diện những cảm xúc của mình.

b) Mê mờ với sự thật rằng ta mới là người hoàn toàn chịu trách nhiệm cho điều ta cảm thấy ở mọi lúc, mọi nơi.

c) Niềm tin rằng ta chỉ đơn thuần là cái hình hài cơ thể này, rồi xem cảm xúc là do não bộ sinh ra và do đó ta có rất ít khả năng chỉnh đốn nó.

Thực tế là cảm xúc bắt nguồn từ ý thức, chứ không phải từ bộ não, và tác động đến bộ não. Chúng ta không phải là "nạn nhân" của chức năng não bộ. Bạn có thể biết được điều này ngay từ khoảnh khắc bạn bắt đầu chú ý đến thời điểm, nơi chốn và cách thức bạn tạo ra những cảm xúc, chẳng hạn như buồn nản, tức giận, sợ hãi...

Nếu ta thật sự hiểu ra rằng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm cho những cảm xúc và cảm nhận của mình, ta sẽ trở nên thận trọng hơn và nhanh chóng học cách lựa chọn, chủ động tạo ra những cảm nhận như mong muốn (Bạn có thể tham khảo thêm về tiến trình này trong quyển 7 Ảo tưởng Tình yêu).

Xin đừng hiểu sai, tôi KHÔNG nói rằng cảm xúc là sai hay tồi tệ. Tôi KHÔNG nói rằng ta đừng bao giờ xúc động. Cảm xúc là dấu hiệu cho biết ta đang đau khổ, và nguyên nhân luôn là do gắn kết với một niềm tin/hình ảnh/ý tưởng nào đó. Cảm xúc là một bức thông điệp sống động, báo rằng ta đang mắc sai lầm về mặt ý thức.

Bạn có nhận ra không?

Hãy tìm đến một nơi yên tĩnh và gợi nhớ lại lần gần đây nhất mà bạn đã bồn chồn lo lắng (cảm xúc trỗi dậy). Ai đã tạo ra sự bồn chồn ấy? Bạn đã gắn kết vào hình ảnh/ý tưởng/niềm tin nào trong tâm trí mình? Chính xác là bạn đã tạo ra cảm xúc nào – hãy gọi tên nó?

Nhận ra và gọi tên chính xác cảm xúc trong ý thức quả là không dễ dàng. Hãy nhớ rằng cảm xúc không phải là xấu hoặc đừng bao giờ vướng vào cảm xúc. Chính sự gắn kết đã ngăn cản bạn nhìn ra cách thức và lý do bạn tạo ra cảm xúc. Chỉ khi nhận ra thì bạn mới có thể dừng lại một cách tự nhiên.

Tóm lại, cảm xúc là biểu hiện chính yếu của bệnh mù quáng. Tất cả mọi thứ, kể cả suy nghĩ và cảm xúc, đều đến rồi đi; chỉ duy nhất bản thể Tôi thật sự là luôn hiện hữu. Thấu hiểu làm bạn tự do. Bạn sẽ không còn bị khống chế bởi ảo tưởng về sự chiếm hữu! Chuyển hóa sẽ trở nên rõ ràng khi không còn sự hiện diện của cảm xúc.

Bạn không còn khóc ròng khi ai hay điều gì đó xa rời bạn. Bạn không còn sợ hãi vì ai đó đã rời bỏ bạn. Bạn không còn giận dữ vì thực tế bạn có gì để mà mất! Bây giờ bạn có thể chào đón và ôm chầm lấy mọi người, mọi vật mà không cần phải đeo bám họ dưới bất kỳ hình thức nào – đôi khi ta gọi đó là tình yêu! Song, trong trạng thái yêu thương thật sự, trạng thái tồn tại thật sự của bạn, hoàn toàn vắng bóng cảm xúc!

Nhận biết:

Liệt kê 10 thứ quý giá nhất mà bạn nghĩ thuộc về mình.

Thấu hiểu:

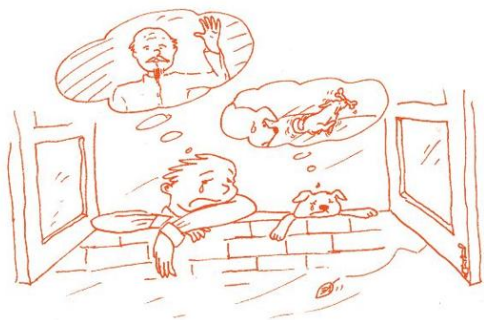
Những thứ nào mới thật sự là của bạn?

Chuyển hóa:

Nếu từng thứ một bị lấy đi, ngay lập tức bạn cảm thấy thế nào? Cuối cùng... bạn cảm thấy thế nào?

3. "Tôi đã mất đi thứ rất quý giá"

Bệnh TIM



BUỒN là triệu chứng chính của bệnh tim trong tâm hồn và mầm mống gây bệnh bắt nguồn từ niềm tin sai lệch "Tôi đã mất đi người tôi yêu thương", "Tôi đã mất đi một vật quý giá"... Tựa như bệnh cúm lây lan từ người này sang người kia, nỗi buồn cũng lan rộng theo các cuộc trò chuyện khi ta đồng hóa bản thân với người khác, rồi cảm thấy đau khổ theo họ.

Nỗi buồn và đớn đau len lỏi vào các mối quan hệ, và cũng được tin là bình thường. Thật khó mà nhận ra rằng đó là một hình thái biểu hiện của đau khổ, là điều hoàn toàn không tự nhiên.

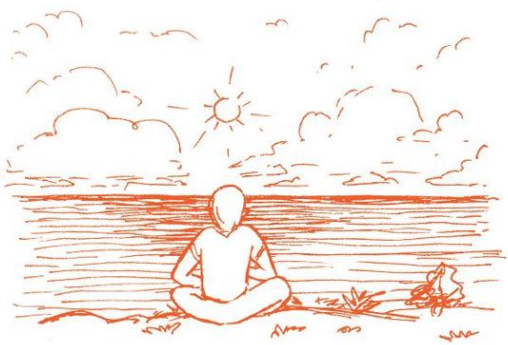
Trở về thực tại!

Hai hiện thực của cuộc sống đang bày ra trước mắt mỗi người, đó là thế giới vật chất luôn thay đổi và thế giới nội tâm, chỉ có suy nghĩ và cảm nhận thay đổi, còn không gian nội tâm thì không đổi. Khi bước vào khoảng lặng nội tâm, bạn sẽ gặp lại bản thân, tâm điểm của cuộc đời bạn. Tâm điểm ấy vững yên như trục bánh xe, còn mọi thứ xung quanh đều biến đổi.

Dừng lại một lúc để đi vào tâm điểm, suy ngẫm và làm lắng đọng suy nghĩ của bạn. Nhận thức bạn chính là... sự tĩnh tại và tĩnh lặng! Cái tĩnh tại, bất biến, bất di bất dịch ấy... là bạn.

Hai hiện thực này còn có tên gọi là ý thức (lõi) và hành động (từ nội tâm biểu hiện ra bên ngoài), với ranh giới là tâm trí. Mặc dù tâm trí nằm trong ý thức, tức là bạn, nhưng bạn không phải là tâm trí!

Tâm trí giống như ô cửa sổ để bạn mang thế giới ngoài kia vào thế giới trong này. Đồng thời, bạn còn sử dụng tâm trí như là tấm vải bạt/màn hình để phóng chiếu hình ảnh, ý tưởng, quan niệm... từ trong này ra ngoài kia.



Hầu hết chúng ta đã mất hẳn nhận thức về hiện thực bên trong, cho phép hiện thực ngoài kia tràn vào và dần lấp hẳn hiện thực trong này, đến mức mà chỉ hiện thực ngoài kia có trong hành động và trong các mối tương giao giữa ta với xung quanh. Như một hệ quả tất yếu, nhiều người sẽ chẳng bao giờ thật sự biết, và sẽ chẳng thật sự hiểu hiện thực chính yếu vẫn là bản thân ta. Do vậy, ta thường xuyên cảm thấy mình ở thế yếu trước tình huống và con người.

Có câu nói rằng "Đối với người chỉ có búa trong tay, thì mọi chuyện đều biến thành cây đinh", niềm tin "Tôi là cái hình hài cơ thể này" khiến ta nghĩ mọi thứ liên quan đến cơ thể mới là chính yếu, ta có xu hướng coi trọng và mong muốn những thứ vật chất

ngồn ngộn trước mắt ta. Chỉ khi ta tỉnh thức và nhận ra bản thân mình là ý thức, ta sẽ chạm đến và nếm trải được trạng thái tĩnh tại bên trong. Đó là khoảnh khắc ta chỉnh sửa lại quan niệm của mình về hiện thực và khôi phục nhận thức về hiện thực chính yếu ở trong này.

Bên trong & bên ngoài

Khi bạn chú ý hơn đến những gì đang diễn ra trong ý thức, bạn đang phân tách giữa hiện thực bên trong và bên ngoài. Đó là lúc bạn nhìn thấy mối liên hệ giữa trong và ngoài, giữa ý thức và hình tướng, giữa quyết định của ngày hôm nay và số phận của bạn vào ngày mai, giữa bạn và cơ thể. Đây là khoảnh khắc để bạn chữa lành mọi căn bệnh trong tâm hồn.

Bạn hiểu rằng hiện thực chính yếu (bạn ở trong này) không thể chiếm hữu bất cứ thứ gì thuộc hiện thực thứ yếu (thế giới ngoài kia), do vậy bạn cũng không thể mất gì. Không mất mát nghĩa là không đau khổ.

Nhìn kỹ mà xem!

Ta tin rằng làm người thì phải có lúc buồn nản và cho phép mình gặm nhấm nó đến mức thành thói tật. Buồn nản tích tụ lâu ngày trong ký ức sẽ trở thành lớp mây mù xám xịt, dễ dàng đưa ta vào trạng thái trầm cảm.

Nhận ra sự tồn tại của nỗi buồn trong ý thức là bước đầu chữa lành cho cõi lòng nặng trĩu. Rồi bạn sẽ **thấu rõ** mầm mống gây bệnh – niềm tin sai lệch rằng bạn vừa mất thứ gì đó, người nào đó hoặc cơ hội nào đó... Hãy kiểm tra nội tâm mình cho đến khi bạn hiểu rằng thực tế bạn chưa từng sở hữu gì. Đây là lúc bạn thật sự cất bỏ gánh nặng, bạn trở nên nhẹ nhàng và sự **chuyển hóa** mới thực sự diễn ra!

Cận cảnh

Hãy ngồi xuống, thư giãn và quan sát mọi chuyển động của thế giới quanh bạn. Nhận thức rằng nếu không có bạn trong đó, mọi thứ vẫn trôi qua một cách dễ dàng!

Bạn thấy mình thật tĩnh tại và để ý xem bạn có thể bình yên thế nào ở tâm điểm... chỉ quan sát và là chính mình.

Thường xuyên thực hành bước vào tâm điểm và bạn sẽ phục hồi nhận thức rằng hiện thực chính yếu của cuộc đời là điều đang

diễn ra trong ý thức, tức bên trong bạn, ngay lúc này.

Bạn sẽ dần nhận ra mọi chuyển động ở ngoài kia thực tế đang diễn ra ở trong này, trên màn hình tâm trí.

Lúc này, bạn đừng bước vào tâm trí, mà chỉ quan sát điều đang diễn ra trong tâm trí.

Cả bộ phim mang tên Cuộc đời ở thế giới ngoài kia đang được trình chiếu trên màn hình tâm trí trong này, trong phòng chiếu ý thức và bạn là đạo diễn.

Chỉ khi quan sát, bạn mới cảm thấy thật sự bình yên.

Chú ý đến sự vắng mặt của cảm xúc và sự hiện hữu của niềm vui, sự trân trọng và biết ơn sâu sắc ở trong này đang ôm gọn mọi thứ ngoài kia!

Nhận thức mọi người và mọi sự vật, sự việc đang lướt qua ý thức bạn như thế nào.

Bạn nhận ra bạn chẳng bao giờ lướt qua như họ, mà bạn luôn...ở đây!

Những gì trước đó bạn tin là ở ngoài kia thực ra đang ở trong này!

Ngồi xuống... thư giãn... quan sát... nhìn... hiểu... thấu... là hiện thân.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Làm thế nào để giúp người khác nhận ra rằng buồn nản và đau khổ là điều không tự nhiên?

Thấu hiểu:

Dựa trên sự thật nào mà bạn có thể giúp họ hiểu ra rằng chẳng có

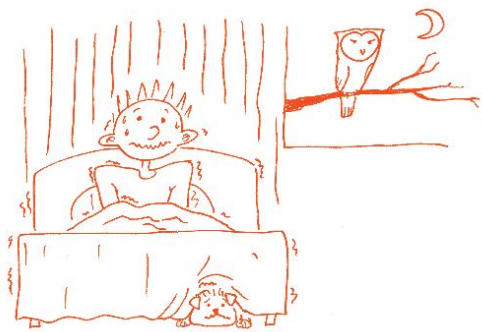
gì mất mát để rồi phải đau khổ?

Chuyển hóa:

Bạn có thể minh họa như thế nào để họ hiểu rằng họ có quyền lựa chọn không đau khổ khi điều gì đó hay ai đó ra đi?

4. "Một điều gì đó khủng khiếp sắp xảy ra"

Bệnh TÊ LIỆT



Sợ hãi là triệu chứng chính của bệnh tê liệt. Ta run rẩy như một chú thỏ trước ánh đèn xe chói lóa.

Sợ hãi cũng có nhiều cấp độ – từ băn khoăn đến hoảng hốt, từ căng thẳng đến lo lắng, từ bất an đến co rúm người lại! Nỗi sợ dường như đã gắn bó thân thiết với ta từ thuở nào, đến mức ta xem nó như là một phần của cuộc đời mình. Rồi một ngày nọ, nó trở nên mạnh mẽ, thao túng, thống trị và gây khốn khổ cho ta qua vài dấu hiệu của bệnh thể chất.

Mỗi lần lo sợ, cơ thể lại tiết ra hợp chất adrenaline, vốn có thể gây nghiện. Ta bắt đầu tìm đến những trò tiêu khiển để thỏa mãn cơn nghiện cảm xúc của mình, thậm chí mất tiền để được hù dọa từ bộ phim kinh dị trong rạp chiếu bóng. Ta để mình ngập chìm trong căng thẳng, lo âu và lại tìm đến những "thiên đường giải trí" đang mọc lên như nấm ở khắp nơi. Trớ trêu thay, những giải pháp đó chỉ mang tính tạm thời. Tuy nhiên, ta vẫn tin rằng căng thẳng là bình thường, như vậy chẳng khác gì ta thừa nhận "Tôi đã nghiện mất rồi, nên chẳng muốn thay đổi nữa".

Mọi nỗi sợ đều xuất phát từ niềm tin "Tôi sắp mất đi một cái gì đó". Ý niệm này được phóng chiếu vào tương lai... hoang tưởng. Nó có thể là những thứ vô thể (như danh tiếng, sự công nhận, cơ hội...) hoặc hữu thể (như vật chất, con người...). Không những thế,

ta còn sợ thay cho những người khác. Ta hình dung họ sắp mất đi một điều gì đó và trở nên hãi hùng, thậm chí còn cảm thấy buồn khổ hơn cả họ. Điều ấu trĩ vẫn là niềm tin rằng lo lắng cho người khác là cách để thể hiện sự quan tâm!

Thật dễ thuyết phục bạn hiểu ra sự thật muôn đời rằng chẳng gì thuộc về tôi, do đó tôi cũng chẳng mất gì, nhưng không dễ sống với sự thật ấy.

Cảm giác an toàn giả tạo

Có lẽ ta cần tự hỏi vì sao ta lại muốn sở hữu một điều gì đó? Thông thường bởi ta tin rằng sở hữu sẽ mang lại cảm giác an toàn, ổn định và uy tín. Ta cảm thấy mình kiểm soát được cái thế giới muôn màu muôn vẻ này. Song, ta đã không nhận ra sự an toàn, ổn định và tín nhiệm ấy chẳng dính dáng gì đến những thứ thuộc bên ngoài.

Hãy hình dung hiện bạn không sở hữu điều gì hết... kể cả nhà cửa, xe cộ, công việc, quần áo, trang sức, hình ảnh, người bạn đời và thậm chí là con cái. Họ xuất hiện trong cuộc đời bạn vì một lý do nào đó, như một bài học, một cơ hội, một sự tiện lợi hoặc một sự sáng tạo chung... Dù đến với lý do nào, thì rốt cuộc họ vẫn không phải là của tôi.

Đứng lùi khỏi những điều ấy, chỉ vài giây thôi, rồi bạn sẽ hiểu ra sự thật rằng mọi thứ ngoài kia đều chỉ là những gói năng lượng đi vào và ra khỏi sự tồn tại, bởi năng lượng luôn thay đổi dạng thức biểu hiện của nó!

Đồng hành hay kiểm soát?

Ngay cả con cái cũng không thuộc quyền sở hữu của cha mẹ! Chúng có hành trình cuộc đời riêng. Cha mẹ có đặc quyền và niềm vinh hạnh hỗ trợ con trên chặng đường đời của chúng – với vai trò là người chỉ đường, bạn đồng hành, cố vấn, giáo viên... Nhờ vào vai trò đa dạng như vậy, cha mẹ có được cơ hội khám phá, nhận thức rõ mọi điều thuộc về bản chất con người. Hiển nhiên, cũng nhờ con mà cha mẹ trở nên thông thái, học hỏi và phát triển bản thân.

Ấy vậy mà các bậc cha mẹ lại không nhận ra ý nghĩa của thiên chức này. Họ trở nên chuyên quyền, độc đoán và thực dụng, đôi lúc xem mình như là tòa phán quan tối cao. Họ nghĩ mình cần phải "uốn nắn", "bảo bọc" con vì niềm tin "Con là CỦA TÔI" và cũng biện minh rằng "Tôi làm như thế cũng bởi vì muốn tốt cho

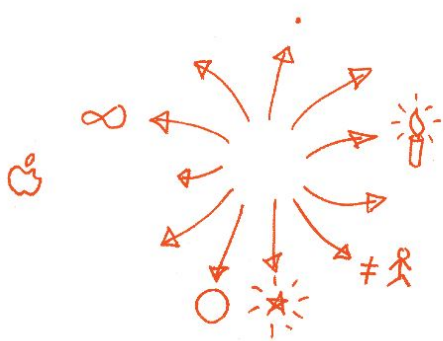
con"!

Bạn có thể đánh mất sự sống?

Sự thật hiển nhiên "Không điều gì thuộc về ta, do vậy ta chẳng có gì để mất" sẽ đánh tan nỗi sợ mất mát từng đè nặng trái tim mình. Có thể bạn đang nghĩ "Nhỡ tôi đánh mất sự sống của mình (chết) thì sao?". Bạn sẽ không lo lắng như thế khi nhận thức rằng sự sống chính là bạn, và bạn có cơ thể cùng với các mối quan hệ thuộc cơ thể. Bạn truyền sức sống cho cơ thể và vì vậy bạn mang nó vào cuộc sống. Cơ thể này đến lúc cũng sẽ phải ra đi, nhưng bạn là vĩnh cửu!

Câu chuyện cuộc đời bạn bao gồm những tình tiết do chính bạn tạo nên, xoay quanh nhận thức về cái cơ thể này. Nhưng đó chỉ là câu chuyện về những gì diễn ra trong sự sống, chứ nó không phải là sự sống, do vậy nó có thể đi đến hồi kết. Câu chuyện là chuỗi những ký ức được góp nhặt và kết lại với nhau trên suốt chặng đường đời, và bạn không phải là chuỗi ký ức đó! Bạn là sự sống vĩnh hằng, và bạn chưa bao giờ chấm dứt sự sống ấy.

Có thể bạn đang cho rằng "Tôi chẳng phải là sự sống nào hết", nhưng ai đang nói câu ấy. Phải chăng là một người khác, ngoài bạn? Đó là Tôi. Nhận thức được thắp sáng khi bạn nhận ra bạn chính là sự sống, thường được gọi là linh hồn, tâm hồn hay ý thức.



Bạn có thể bắt lấy sự sống như bàn tay bắt lấy đồ vật không? Không! Do đó bạn không thể đánh mất sự sống!

Khi ta nói về cái chết (sự sống mất đi), thực tế ta đang ngụ ý rằng sự mất mát ấy chỉ liên quan đến những điều kiện sống, bao gồm những thứ ta tạo ra, những thứ ta biết và trở nên gắn bó. Do ta đã gắn kết với những ký ức thêu dệt nên câu chuyện của tôi, với những hình ảnh, đồ vật và con người trong đó, nên ta đồng dạng

mình với nó. Câu chuyện và những yếu tố khác ở trong câu chuyện đều có hồi kết, vì vậy ta sợ mất. Nhưng bạn chẳng có một ý tưởng nào về việc bạn, người sáng tạo câu chuyện, có kết thúc hay không!

Giả sử như CÓ một cái kết dành cho bạn, thì điều xảy ra vào lúc kết thúc ấy vẫn là một ẩn số. Thật là phi lý nếu bạn sợ mất đi những thứ mà bạn không hề biết. Mọi nỗi sợ đều dựa trên niềm tin rằng bạn sẽ mất đi thứ bạn đã biết hoặc đã có. Nhưng bạn chỉ có những thứ thuộc về ký ức và bạn không phải là một ký ức!

Chết là để... sống

Khi gắn kết với một ai đó, một điều gì đó hay một câu chuyện nào đó, bạn không sống một cách trọn vẹn. Thực tế đó là một dạng đè nén năng lượng sống, tâm hồn. Vướng vào những ý tưởng hay hình ảnh trong tâm trí chỉ khiến bạn trở nên nhỏ bé và có giới hạn. Đứng bên bạn, thậm chí những ý tưởng lớn cũng là nhỏ bé! Không những thế, gắn kết còn gây ra bệnh buồn nản và sợ hãi.

Để sống và căng tràn năng lượng sống, bạn cần được tự do hoàn toàn; thế nên tiêu diệt sự gắn kết – tách rời hay buông rời – là việc làm vô cùng cần thiết mỗi ngày. Nhưng mỗi lần ta có ý định buông rời đối với điều gì đó, ta lại cảm thấy đau đớn như thể chính ta đang bị hủy hoại bởi ta đã đồng hóa mình quá mức với những điều ấy!

Ngay khi bạn đồng dạng với những thứ không phải là mình, bạn đang tự đánh mất chính bản thân. Bạn trở nên căng thẳng, lo âu – những dấu hiệu đầu tiên của tâm bệnh. Từ đó dẫn đến sợ hãi, giận dữ. Qua thời gian, điều này tác động không nhỏ đến sức khỏe thể chất. Do đó, nguồn gốc của bệnh trong tâm hồn và bệnh thể chất đều do gắn kết với những niềm tin sai lệch, rằng:

a) Tôi có thể bị mất

b) Và tôi có thể sở hữu

Thế nhưng ít bác sĩ nào chẩn đoán bệnh thể chất là do những niềm tin ấy góp phần sinh ra.

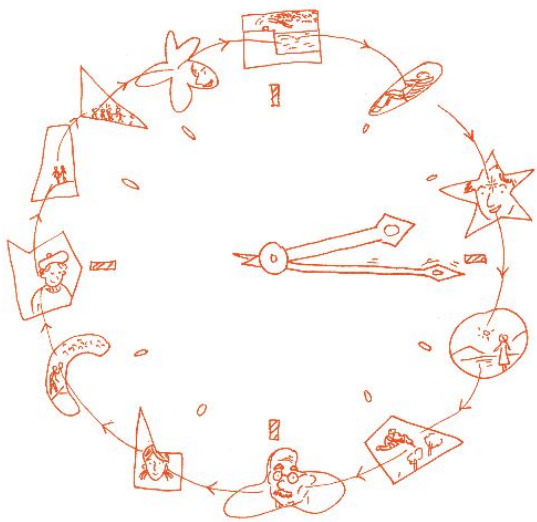
Sống là chết & chết là sống!

Cơ thể ta là một tạo vật tinh tế và đa năng, cho phép ta sáng tạo cuộc sống, kết nối và cùng sáng tạo với những người khác. Qua cơ thể, ta có cơ hội thể hiện những thuộc tính và vẻ đẹp của tâm hồn.

Quan tâm đến cơ thể cũng có nghĩa là tạo mối quan hệ tốt với nó.

Cơ thể bạn tuy đang sống nhưng thực tế nó đang chết dần mỗi ngày. Ta gọi tiến trình này là lão hóa. Khi gắn kết và đồng hóa mình với cơ thể, ta tin mình đang già đi mỗi ngày và mình sẽ chết. Vì lẽ đó mà ta luôn sống trong tâm trạng lo âu!

Có thật là bạn sẽ chết không? Bạn vẫn tin như thế bởi các nhà khoa học chưa thể chứng minh bạn đích thực là một sự sống có ý thức, một tâm hồn khác với cơ thể. Tuy nhiên, đã có những bằng chứng chưa "chính thống" về trải nghiệm cận tử hay chết lâm sàng. Nhiều nhân chứng cho biết họ thật sự nhớ lại những cuộc đời trước kia của mình thông qua thuật thôi miên. Hàng triệu người cho rằng họ đã tiếp tục hành trình, không phải bằng "cỗ xe" này mà bằng linh cảm. Họ khẳng định chết chỉ là "cánh cửa" để đến với một kiếp đời khác. Tuy vậy, chỉ có bạn mới tự quyết định cho riêng mình.



Sống trọn vẹn

Thiền là công cụ hỗ trợ bạn tự đưa ra quyết định cho chính mình, đặc biệt khi bạn đang rơi vào vòng xoáy của sự hoài nghi.

Hãy quan sát, cảm nhận và hiểu về bản thân – không dựa trên bất cứ câu chuyện, vật thể, niềm tin hay hình ảnh nào. Hãy buông rời, bỏ lại những "hành lý - ký ức" và bước vào tâm điểm, nơi bạn trở lại là chính mình. Bạn là bạn, không phải là điều gì đó hay ai đó khác. Đây là lúc bạn thật sự cảm thấy tự do và vui thích.

Trạng thái ý thức thuần khiết nhất

Chỉ khi lên đỉnh núi, bạn mới có thể nhìn bao quát toàn cảnh bên dưới và cảm nhận bản thân mình như là chủ nhân của mọi thứ trải dài trước mắt. Theo cách tương tự, bạn chỉ có thể biết và chạm vào trạng thái ý thức thuần khiết, sâu sắc nhất khi bạn không gắn mình vào bất cứ thứ gì hay lệ thuộc vào bất cứ ai.

Là một tâm hồn tự do, bạn có thể nhìn rõ mọi đối tượng gắn kết ở những tầng thấp của ý thức, đó là những thứ gây ra sợ hãi và tê liệt nội tâm. Khi nếm trải mùi vị tự do ấy, bạn không chỉ có được cái nhìn mới về bản thân mà còn phục hồi lại sức mạnh nội tâm để không bị ảnh hưởng bởi những cái chóng đến, mau đi nữa.

Tóm lại, bạn hãy nhận diện mọi nỗi sợ nhen nhúm trong ý thức. Nhìn vào và nhận ra niềm tin sai lệch nào ẩn đằng sau – chính là "Tôi sắp sửa mất đi điều gì đó". Trí tưởng tượng của bạn đang bị sử dụng phung phí cho việc tạo ra những bộ phim "diệt vong, tai ương". Yên lặng quan sát để nhận ra sự thật rằng bạn không sở hữu bất cứ điều gì! Tất cả đều chỉ là những đạo cụ phụ họa cho câu chuyện cuộc đời thêm sống động. Bạn không thể chiếm hữu chúng và do đó cũng chẳng mất đi thứ gì.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Liệt kê tất cả những thứ mà bạn tin rằng có thể bị mất. Bạn cảm thấy thế nào khi chúng ra đi? Phải mất bao lâu để vượt qua những cảm giác ấy?

Thấu hiểu:

Làm thế nào để tránh đau khổ khi những thứ ấy ra đi?

Chuyển hóa:

Nếu bạn hiểu một thực tế rằng bạn chẳng mất gì, bạn sẽ cảm thấy ra sao và sẽ làm khác đi như thế nào?

5. "Họ nên thực hiện điều tôi muốn"

Bệnh ĐIÊN RỒ

Triệu chứng chính của bệnh điên rồ trong tâm hồn là cảm xúc giận dữ với nhiều cấp độ, từ tinh tế đến thô bạo. Ngọn lửa giận dữ bén lên cả tầm nhìn lẫn suy nghĩ. Niềm tin sai lệch nhóm lên ngọn lửa này là "Tôi có thể kiểm soát/thay đổi người khác và quá khứ". Bệnh thường kèm theo chứng mẩn ngứa, dưới dạng những suy nghĩ như "Họ không làm theo điều tôi muốn", "Tôi không thể có được điều mình muốn", "Tôi cần kiểm soát họ nhiều hơn"...

Ba nguyên nhân gây bệnh:

1) Mất tự chủ do "cơn bão" cảm xúc giận dữ.

2) Mất khả năng suy nghĩ và ra quyết định đúng đắn.

3) Cố thay đổi hoặc kiểm soát những điều không thể – người khác và quá khứ.

Ăn mừng trong bất hạnh

Khốn khổ thay cho những người nóng giận bởi vì bản thân họ không hề nhận ra họ đang chịu đựng bất hạnh. Nó được mọi người tán thành dựa trên niềm tin "Giận dữ là bình thường và cần thiết". Bố mẹ có quyền tức giận với đứa con hư hỏng, hoặc chúng ta cảm thấy thỏa mãn, vui vẻ sau khi được phục thù – dù là trong

phim ảnh hay ngoài đời thực.

Đại dịch cảm xúc

Bảy niềm tin sai lệch xoay quanh cơn nóng giận đã gây ra đại dịch cảm xúc trên thế giới, đó là:

1. Giận dữ là bình thường.

2. Phải giận mới có thể làm cho tình hình ở đây khả quan hơn.

3. Nén giận sẽ không tốt cho sức khỏe.

4. Giận để người khác hiểu rõ tôi đang cảm thấy thế nào.

5. Chính họ khiến tôi giận.

6. Giận dữ thúc đẩy tôi hành động.

7. Giận dữ mới được việc, mới thúc ép họ được (kiểu nói của những nhà quản lý lười biếng!).

Giải phẫu... niềm tin!

Hãy khám phá sự thật ẩn sau "đại dịch" cảm xúc giận dữ.

1. Giận dữ là bình thường.

Sự thật: Không hề bình thường chút nào khi bạn tức giận. Đó là triệu chứng của bệnh từ trong tâm hồn. Bạn không nhận ra bản chất vốn có của mình là bình an và yêu thương.

2. Phải giận mới có thể làm cho tình hình ở đây khả quan hơn.

Sự thật: Ở đây... là ở đâu?! Mọi sự phải bắt đầu từ ý thức, từ chính bạn. Niềm tin này khiến bạn không nhận ra tác hại của nó đối với ý thức. Tự thân bạn có thể trải nghiệm được điều này.

3. Nén giận sẽ không tốt cho sức khỏe.

Sự thật: Nổi giận cũng là một dạng bạo lực, vì đây là tác nhân cảm xúc gây mâu thuẫn và chiến tranh.

4. Giận để người khác hiểu rõ tôi đang cảm thấy thế nào.

Sự thật: Nếu người khác nhận thấy bạn là người hay nổi nóng, họ sẽ tìm cách chiều lòng bạn để được yên thân. Bạn đang khiến họ phải sợ bạn, rồi né tránh bạn hoặc kiểm soát bạn với ý nghĩ "Phải làm gì đó để hắn tức điên lên mới được".

5. Chính họ khiến tôi giận.

Sự thật: Thực tế là không một ai có thể làm bạn bực tức. Bạn phải chịu trách nhiệm cho trạng thái cảm xúc của mình.

6. Giận dữ thúc đẩy tôi hành động.

Sự thật: Giận dữ không phải là nhu cầu, mà là sự thất lạc nhận

thức, dẫn đến tình trạng mất quyền kiểm soát bản thân. Nếu có nhu cầu, đó là nhu cầu giữ bình tĩnh. Chỉ khi đó bạn mới có thể kết nối, thấu hiểu nhu cầu của người khác và chủ động hồi đáp. Lấy giận dữ để thôi thúc bản thân, bạn sẽ a) phụ thuộc/nghiện cảm xúc, b) bắt đầu tìm kiếm lý do để bị gây hấn và c) liên tục bất hạnh.

7. Giận dữ mới được việc, mới thúc ép họ được.

Sự thật: Tức giận để khơi dậy nỗi sợ ở người khác, bạn có thể đạt được điều bạn muốn, nhưng lại hủy hoại niềm hạnh phúc của chính mình và sự hài hòa của các mối quan hệ trong khi điều cần thiết để có được cả hai điều này là thời gian và năng lượng.

Sự sáng suốt được phục hồi khi bạn **nhận ra** bệnh điên rồ đang dần giết chết niềm vui sống và hủy hoại các mối quan hệ. Bạn sẽ lành bệnh khi **thấu hiểu** rằng con người và sự việc không xuất hiện để làm bạn hạnh phúc hay bất hạnh mà đấy là lựa chọn của bạn.

Chỉ khi đã hiểu thì bạn chỉ có quyền chi phối thế giới nội tâm mình, bạn mới có thể giải phóng bản thân khỏi nỗ lực kiểm soát những gì không thể kiểm soát, bạn mới khôi phục được sức mạnh nội tại để khơi nguồn hạnh phúc, niềm vui sướng và sự nhẹ nhàng từ bên trong. Suy cho cùng, hạnh phúc là một "công việc" nội tại! **Sự chuyển hóa** bắt đầu khi bạn hiểu rằng không một ai và không một điều gì có thể làm bạn giận dữ.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

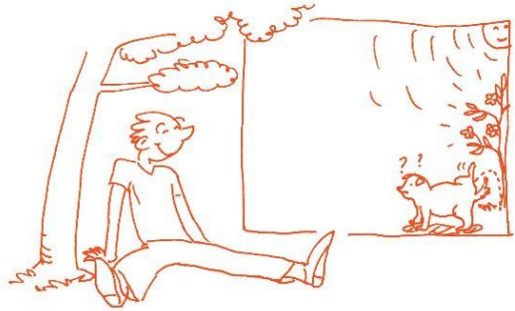
Liệt kê ba trường hợp mà bạn đã phản ứng đầy nóng giận do ảnh hưởng của bệnh điên rồ?

Thấu hiểu:

Điều gì không thể thay đổi, nhưng bạn đã cố thay đổi để rồi đâm ra cáu gắt, bực bội?

Chuyển hóa:

Hình dung bạn đang đối mặt lại với tình huống đó, nhưng lần này bạn không giận dữ mà hồi đáp một cách điềm tĩnh và hợp tình hợp lý. Điều khác biệt nào giúp bạn hành xử như thế?



6. “Tôi không đáng được đối xử tốt như thế”

Bệnh TIỂU ĐƯỜNG

Đôi khi trong cuộc sống, ai đó từng nói hay làm một điều gì đó tốt lành với ta, và ta đã đáp lại “Bạn thật ngọt ngào, cảm ơn bạn”. Đấy là khoảnh khắc biết ơn, điểm thêm chút lịch sự. Rung cảm ngọt ngào – đường glucose tinh thần – từ bạn tỏa ra tiếp thêm sinh lực cho bạn, và bạn trở nên nhã nhặn, đáng yêu, ngọt ngào hơn với mọi người xung quanh!

Khi ta đáp lại cử chỉ ân cần của người khác bằng sự ngọt ngào, nhẹ nhàng, ta cảm thấy mình có thể trở nên tử tế hơn nữa. Nhưng khi ta có suy nghĩ “Sao giờ mình không còn cảm thấy ngọt ngào như trước nữa?”, đó là lúc bệnh tiểu đường trong tâm hồn xuất hiện.

Bệnh tiểu đường xuất hiện khi cơ thể mất khả năng sản sinh một loại hóa chất giúp phân nhỏ thức ăn (phần lớn là đường), sau đó chuyển dạng năng lượng này vào các tế bào. Bệnh tiểu đường trong tâm hồn cũng diễn ra theo cách như vậy. Triệu chứng chính của bệnh là cảm giác thu mình lại, đôi khi là bực tức hoặc hoài nghi trước sự ngọt ngào, tử tế của người nào đó.

Điều này cho thấy ta đã mất khả năng cởi mở để đón nhận sự tử tế, rộng lượng và ngọt ngào từ người khác. Có vẻ ta không thể chấp nhận và hấp thu năng lượng tích cực từ họ. Tâm hồn ta mất đi khả năng tỏa ra lòng biết ơn – một biểu hiện của sự ngọt ngào – trước sự tử tế ấy. Không phải cứ chỉ tử tế hay ngọt ngào từ họ tiếp năng lượng cho ta mà chính cử chỉ ân cần đáp lại mới làm ta tươi mới, và đó là liều thuốc bổ cho tâm hồn ta.

Không chấp nhận sự tử tế là do ta bắt đầu cho rằng bản thân mình không xứng đáng với lòng tốt hay tình cảm của người khác. Niềm tin sai lệch ở đây là "Tôi không đáng nhận được sự rộng lượng và trân trọng như thế, ắt hẳn họ muốn điều gì đó từ mình nên mới tử tế như vậy". Ta đã tạo ra và vác theo hình ảnh xám xịt và/hoặc méo mó về bản thân, hoặc đã vướng vào thói quen hoài nghi vô căn cứ đối với ý định của người khác. Đây là thứ hủy hoại khả năng tiếp nhận và đáp lại sự tử tế, hào phóng, ngọt ngào cùng tình yêu của họ.

Suy kiệt tinh thần

Bệnh tiểu đường trong tâm hồn khi ở giai đoạn trầm trọng sẽ không thể chấp nhận tình yêu của người khác, cũng có nghĩa là bản thân không thể trao đi những thứ thuộc về mình một cách yêu thương. Chấp nhận là một trong những biểu hiện của yêu thương. "Bệnh nhân" đang tạm thời không có khả năng sản sinh vị ngọt của tình yêu đích thực, như thể bản thân đã mất đi khả năng quay về trạng thái cao nhất – là tình yêu.

Năng lượng, hay rung cảm của tình yêu thương, không còn sẵn có. Kết quả là cảm giác tuyệt vọng, bất lực lớn dần, và hoàn toàn mất hết lòng nhiệt tình, hăng hái. Khi ta mất khả năng trở về với trạng thái yêu thương, ta thấy thật khó tỏa ra năng lượng yêu thương để đáp lại.

Sẽ là vô ích khi ta bắt đầu tập... yêu bản thân. "Tôi yêu bản thân" hàm ý cả chủ thể (ta) và khách thể (cái ta nào đó), lại là một dạng bệnh tâm hồn khác: phân mảnh! Tình yêu thương chỉ được cảm nhận ở bên trong khi ta có ý định trao đi, mở lòng và kết nối với mọi người, với thế giới tự nhiên.

Tình yêu chính là năng lượng lan tỏa tự nhiên từ tâm hồn. Cố yêu bản thân không chỉ bất khả thi mà còn đầy tính vị kỷ! "Tôi cần yêu bản thân" thật sự hàm ý rằng "Tôi cần chiếm đoạt tình yêu từ chính tôi để cho tôi". Tuy vậy, cũng chẳng có hại gì vì chí ít bạn cũng đang hướng vào tình yêu và trở nên đáng yêu!

Sóng & Đại dương

Yêu chỉ là một từ mà ta sử dụng để mô tả sóng rung cảm cao nhất của năng lượng trong tâm hồn. Hệt như đại dương đón đầu những cơn sóng biển, ta cũng mở lòng đón nhận từng đợt sóng năng lượng yêu thương từ mọi người. Sóng đến rồi đi, nhưng đại dương vẫn còn đó, vẫn vô tận. Trái tim tâm hồn là cả đại dương yêu thương bao la, và ta chính là tình yêu ấy. Nhưng bạn chỉ có thể nhận biết Tôi là tình yêu khi bạn thôi kỳ vọng đón đầu những con sóng yêu thương từ người khác.

Ý định là chìa khóa mở ra nguồn lực nội tại. Chỉ khi bạn có ý định khơi dòng yêu thương trong tâm hồn, bạn mới có thể trao đi vô điều kiện và cảm thấy mình luôn tràn trề năng lượng yêu thương như đại dương. Khi dòng chảy yêu thương được khơi thông, nó tải theo cả niềm hân hoan, hạnh phúc. Vì vậy, định nghĩa đơn giản nhất về cuộc sống đó là: bình an là trạng thái tồn tại... tình yêu thương dẫn dắt hành động... hạnh phúc là sự tận hưởng!

Nhận là cho đi

Đây là điều thật chẳng dễ dàng gì đối với thế giới ngày nay vì ta đã tin rằng mình cần tìm kiếm tình yêu, đạt được tình yêu, chinh phục tình yêu và được yêu. Tất cả đều là những niềm tin sai lệch gây ra bệnh tiểu đường trong tâm hồn, một sự bất lực trong việc hiểu những cử chỉ yêu thương từ người khác là biểu hiện của sự ngọt ngào, để rồi khích lệ ta đáp lại bằng vị ngọt của tình yêu trong ta.

Bản thân việc chấp nhận tình cảm từ người khác đã là một hành

động yêu thương, bởi vì bạn đang cho họ cơ hội để rót tình yêu vào. Đó cũng là lúc họ nếm trải được vị ngọt của bản thân. Tất nhiên, chỉ khi bạn yêu thương từ tâm hồn thì hành động của bạn mới là trao đi thực sự.

Từ cái Đầu đến trái Tim

Chế độ dinh dưỡng đặc biệt và những loại thuốc đặc trị sẽ giúp bệnh nhân tiểu đường kiểm soát được bệnh tình của mình. Còn bầu bạn tốt và cai nghiện cho ý thức khỏi những chất gây nghiện vô hình có thể hỗ trợ chữa trị bệnh tiểu đường tâm hồn.

Trước tình yêu thương vô điều kiện, bệnh nhân tiểu đường (tâm hồn) từ từ học lại cách chấp nhận tình yêu thương từ người khác, đồng thời trở thành suối nguồn yêu thương một lần nữa. Đến một lúc nào đó, họ có thể khôi phục khả năng đáp lại từ trái tim chứ không phải từ cái đầu, tức là trao yêu thương và trở nên đáng yêu.

Chất gây nghiện mà bạn lạm dụng để thay thế cho tình yêu phải được loại bỏ. Mọi thứ thay thế đều tạm thời khóa chặn khả năng yêu thương và trở nên đáng yêu.

Hãy viết ra tất cả những thứ mà bạn đang lệ thuộc vào, cả ở cấp độ tinh thần lẫn thể chất. Đâu là điều bạn nghĩ mình không thể thiếu trong cuộc đời này?

Bây giờ, hình dung bạn không dựa cậy vào bất cứ điều gì để tồn tại. Nghĩ xem bạn trở nên tự do như thế nào? Điều gì khiến bạn tin rằng mình không thể sống nếu thiếu chúng?

Cách để quay về trạng thái tự nhiên là lan tỏa tình yêu thuần khiết từ nội tâm. Tựa như ngọn đèn tỏa sáng khắp căn phòng tối, tình yêu thương ở bạn cũng lan tỏa tự nhiên ra bên ngoài.

Cho đến khi bạn thấu hiểu bạn chính là tình yêu thì cuộc tìm kiếm tình yêu mới kết thúc, nghĩa là bạn đã khỏi bệnh. Trái tim được chữa lành và sự chuyển hóa gần như hoàn tất.

Cứ chỉ yêu thương chỉ thật khi tự phát và tự nhiên. Nếu không, đấy cũng chỉ là một hành động mang tính ngoại giao.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Viết xuống tên 2 người mà bạn thấy khó đón nhận tình yêu

thương – dưới bất kỳ hình thức nào, chẳng hạn như tử tế, ngọt ngào, quan tâm... – từ họ.

Thấu hiểu:

Vì sao bạn cho rằng mình không thể đón nhận và đáp lại tình yêu thương của họ?

Chuyển hóa:

Hình dung bạn đang thật lòng trao đi tình yêu thương, có thể dưới dạng là lòng tốt và không mong muốn được đền đáp. Nếu bất chợt trong tâm trí bạn manh nha một suy nghĩ "Làm vậy có ích gì?", hãy nhận ra bạn đang ngăn dòng năng lượng tuôn chảy bên trong bản thân. Sau đó, hãy tự tạo cơ hội để biến tầm nhìn thành hành động thực tế.

7. "Tôi đã sai, tôi là người xấu"

Bệnh TÀN PHẾ

Tàn phế cũng là một loại bệnh trong tâm hồn, khiến ta cảm thấy mình như bị "khuyết tật/què quặt" cả về tinh thần lẫn cảm giác với triệu chứng chính là mặc cảm tội lỗi. Niềm tin sai lệch đeo bám ta suốt cuộc đời đó là "Tôi đã sai, cho nên tôi là người xấu".

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình có lỗi, hãy nhìn thẳng vào điều bạn đang cảm nhận và bạn sẽ nhận ra sự tồn tại của "ma trận" cảm xúc – buồn, giận và sợ. Ba trong một! Những suy nghĩ khởi phát đó là "Tôi lại làm mọi thứ rối tung lên rồi", "Họ sẽ không tha thứ cho tôi nữa đâu", "Sao mình có thể làm điều tồi tệ như thế"... Dù vẫn có thể giao tiếp nhưng ta thấy khó có thể nhìn vào mắt người đối diện, mặt cúi gằm lảng tránh và cảm thấy cạn kiệt lòng nhiệt tình – cứ như bị tàn phế tạm thời.

Vào những lúc như thế, ta không hiểu nổi vì sao và bằng cách nào mà cảm giác này xuất hiện. Nhận ra sự thật về mặc cảm tội lỗi là một trong những cách chữa lành hiệu nghiệm và triệt để nhất.

Lương tâm lên tiếng

Nhìn chung mỗi người, bất kể thuộc tầng lớp hay địa vị xã hội nào, đều có một lương tâm dẫn đường. Nhưng chỉ một số người có khả năng lắng nghe và được lương tâm hướng dẫn. Lương tâm là khả năng thiên bẩm, cho phép ta phán đoán, cảm nhận và biết làm điều chuẩn xác, tránh điều lệch lạc. Tôi sử dụng từ chuẩn xác - lệch lạc để tránh vướng vào khái niệm đúng - sai. Điều này sẽ được lý giải sau.

Lương tâm được nhắc đến trong hầu hết các triết lý tôn giáo và những bài giảng giáo huấn. Đây là một khía cạnh thuộc về ý thức, cội nguồn của lòng tốt, những ý định tốt và những nguyên tắc chỉ đạo nội tại. Lương tâm giữ ta bước đi trên con đường thẳng và chuẩn xác, còn được hiểu là sống thật với bản thân hay chính xác hơn đó là hãy là chính bản thân. Sự chuẩn xác ở đây không mang ý nghĩa cứng nhắc, chuyên chế mà là sống từng khoảnh khắc với nhận thức chính xác về bản thân, một thực thể tinh thần.

Khi được lương tâm dẫn đường, ta đồng bộ với bản chất thật của mình. Ta mở lòng, "trong suốt" và đáng yêu, chẳng gắn kết với điều gì cho nên quyết định ta đưa ra không còn bị bóp méo bởi sự buồn rầu, sợ hãi hay giận dữ. Tuy nhiên, giờ đây ta chẳng biết rõ về bản thân bởi vì ta đã nhận dạng mình qua những gì không phải là mình, theo đó cái thật trong ta đã bị tổn thương. Gắn kết và nhận dạng sai lầm tạo ra "tiếng ồn" cảm xúc, do vậy ta khó mà nghe và đi theo lương tâm mình.

Nguồn gốc của mặc cảm tội lỗi

"ĐÚNG!"......"ĐÚNG!"

Chúng ta gọi tên lương tâm trong nhiều ngữ cảnh, nhưng phổ quát vẫn là để phán xét đúng - sai. Khi lắng nghe và làm theo chỉ dẫn của lương tâm, ta nói rằng mình đang làm điều đúng. Do đó, điều sai được xem là hành động hay quyết định trái ngược với lương tâm. Ta cũng thường bảo người có lối sống chính trực là người sống có lương tâm.

Lương tâm bị cắn rứt cũng là cách nói thường dùng nhất khi nhắc đến lương tâm. Tất cả chúng ta từng trải nghiệm khoảnh khắc bứt rứt trong lòng khi làm điều ta cảm nhận là sai. Thực tế là lương tâm không thể bị... cắn và chắc chắn cũng không tạo ra cảm giác có lỗi! Chính cái tôi là thủ phạm gây ra cảm giác ấy. Cái tôi đang thích chí kích động trò phán xét đúng - sai. Cái tôi giành quyền điều khiển lương tâm hầu như mỗi ngày trong cuộc sống, nuôi dưỡng ảo tưởng về đúng - sai, tốt - xấu.

Mặc cảm tội lỗi... chớm nở

Khi ta còn nhỏ và ngây ngô, ta từng được chỉ dạy để trở nên lệ thuộc vào sự công nhận/ghi nhận từ người khác. Làm điều gì đó đúng trong nhãn quan của họ, ta được khen ngợi "Con ngoan/giỏi lắm!", cảm thấy ấm áp và lầm tưởng đó là tình yêu thương. Rồi chỉ ngay sau đó, khi làm điều nghịch ý họ, ta bị dán nhãn "Con hư/tệ quá!". Sự công nhận/ghi nhận bị cắt và ta cảm thấy khó chịu, không còn cảm giác ấm áp nữa.

Ta đã tin vào lời xác nhận đúng - sai trong suốt thời thơ ấu của mình, do đó dễ dàng dán nhãn giỏi - tệ, tốt - xấu, ngoan - hư, đẹp - xấu... cho bản thân. Dĩ nhiên ta luôn cố trở thành người tốt và vì thế cảm thấy bứt rứt khi làm điều gì đó sai. Cảm giác này giống như là bị trừng phạt, một thước đo cho sự chuẩn xác.

Mặc cảm tội lỗi

Yếu tố dẫn đến cảm giác có lỗi đang dần được hé lộ. Nhìn vào cảm giác có lỗi, bạn sẽ nhận ra sự tồn tại của bộ ba cảm xúc buồn, giận và sợ. Giống như mọi cảm xúc khác, bộ ba này không do người khác tạo ra cho ta mà do chính ta.

Như bạn đã biết, nỗi buồn luôn khởi phát từ cảm giác mất mát; giận là sự phóng chiếu của nỗi đau khổ, dưới hình thức đổ thừa; còn cảm giác sợ liên quan đến việc phỏng đoán có thể sẽ bị phát hiện (mất thể diện hoặc không còn được chấp nhận nữa) và lo lắng về khả năng tái phạm.

"Bộ ba" cảm xúc này luôn gắn với hình ảnh/ý tưởng đúng - sai. Khi còn nhỏ, ta từng học cách đánh đu giữa hình ảnh tốt - xấu về bản thân dựa vào lời đánh giá, phán xét từ người lớn, những người mà ta tuyệt đối tin cậy. Không những thế, ta còn khắc ghi hình ảnh/ý tưởng Thế nào là tốt trong tâm trí. Ngược lại, lúc họ nói không tốt về ta, ta cũng tạo ra hình ảnh Thế nào là xấu trong tâm trí mình. Rồi ai đó phán xét tiêu cực về ta, ngay cả chính ta cũng phán xét tiêu cực về mình, ta có khuynh hướng duy trì, nuôi dưỡng cái hình ảnh/ý tưởng "Tôi là người xấu". Đương nhiên là ta thích hình ảnh "Tôi là người tốt" hơn bởi nó phát khởi từ tình yêu thương.

"Mũi dùi" giận dữ thường được chĩa vào người khác, còn yếu tố giận trong cảm giác có lỗi lại đặc biệt hướng vào bản thân khi ta đánh mất hình ảnh "Tôi tài giỏi". Yếu tố sợ phần lớn xuất phát từ việc khả năng người khác phát hiện ra "Tôi không giỏi", sẽ không

còn "đẹp" trong mắt người khác hay mất đi sự công nhận của họ!

Chung quy vẫn chỉ là trò chơi của cái tôi, dựa trên nhận dạng sai lầm rằng "Tôi là người tốt"; và khi ta có hành vi nào mâu thuẫn với hình mẫu đó, ta cảm thấy có lỗi – một đợt tổng tấn công của "bộ ba" cảm xúc buồn - giận - sợ.

Cảm giác có lỗi khiến ta kiệt sức, do vậy thể hiện thấp hơn so với khả năng của mình. Khi ai đó nhận ra điểm yếu này ở ta, họ đã tìm đúng cái nút khơi trào cảm giác đó ở trong ta. Rồi khi ta phản ứng đầy mặc cảm tội lỗi, ta đã rơi vào vòng kiểm soát của họ.

Sự thật giải phóng cho ta!

Tốt hay xấu đều không phải hình ảnh/ý tưởng đích thực về bản thân, bởi bản thể nội tâm chẳng phải là hình ảnh/ý tưởng! Còn sự tốt đẹp – lương tâm hay bản chất thật của mỗi người – thì không có sự đối lập, chỉ có chuẩn xác hay không chuẩn xác so với sự thật vốn có trong ta. Trên thực tế, bản thể thật sự có trước bất kỳ hình ảnh nào trong tâm trí, do đó hiện hữu trước cả những ý tưởng/ hình ảnh tốt - xấu, phán xét đúng - sai. Bản thể đích thực không có hình ảnh và cũng không phải là ý tưởng, nó không có thái cực đối lập.

Trong thế giới của ý thức không tồn tại ý niệm đúng và sai! Thật khó để nhìn ra điều này bởi ta đã quá tin vào sự đúng - sai. Như thể ta đã được lập trình sẵn để phán xét người khác và cả những hành động của chính mình. Đúng - sai là trạng thái biểu hiện của thế giới vật chất bên ngoài, còn ý thức thì tồn tại trước sự đối ngẫu này. Không có sự đối lập bên trong ý thức. Và ý thức ấy chính là ta.

"Cú huých" của lương tâm

Lương tâm là chiếc la bàn cho ta biết khi nào ta đã tạo ra suy nghĩ và hành động chệch khỏi sự thật, nghĩa là bản chất thật của ta – bình an, yêu thương và tràn đầy niềm vui. Nhưng không may là những niềm tin sai lệch đã khống chế ta, khiến ta phớt lờ, thậm chí đàn áp những "cú huých" nhắc nhở của lương tâm.

Theo quan điểm tâm linh, lương tâm là vĩnh hằng, bất biến và là trạng thái đích thực của năng lượng tâm hồn. Nó là "cái lõi tĩnh tại" không điều gì có thể chạm vào. Ngay khi ta sử dụng năng lượng theo cách trái ngược hoặc gây nhiễu sóng rung cảm thật sự đó, lương tâm lập tức gửi đến ta một bức thông điệp tinh tế. Sau đó, hoặc ta lắng nghe và cho phép nó đưa mình quay lại sự thật,

hoặc ta phớt lờ và trấn áp nó. Giống như người thợ mộc bào ngược thớ gỗ, ngay lập tức anh ta nhận thấy khó khăn và sản phẩm làm ra dĩ nhiên sẽ không mịn màng, sắc sảo. Tương tự như thế, khi ta làm điều gì đó trái với lương tâm, phớt lờ tiếng nói thì thầm của nó, ta sẽ cảm thấy hơi khó chịu – đấy như là một dấu hiệu cảnh báo.

Lời cảnh báo từ đáy sâu tâm hồn

Sự thật nội tại, rung động tỏa ra từ tâm hồn, thì không có thái cực đối lập, chỉ có những mức độ chưa chuẩn xác, những "bóng mờ - ham muốn" che phủ khả năng nhận ra hướng chỉ của la bàn lương tâm. Do ham muốn mà ta phớt lờ những "cú huých" dẫn đường ấy. Tận sâu bên trong tâm hồn sẽ trỗi dậy một linh cảm báo hiệu ta hãy cân nhắc lại quyết định của mình.

Khi vướng vào cảm xúc, ta sẽ trở nên mù mờ trước những dấu hiệu cảnh báo của lương tâm. Chẳng hạn, khi ta tìm kiếm sự phấn khích và tin rằng đấy là hạnh phúc, ta sẽ không thể sử dụng thời gian một cách khôn ngoan và sáng tạo bởi vì lúc đó ta đang chìm đắm trong cảm giác mạnh. Từ trong ý thức, lương tâm sẽ hướng ta chú ý đến tính nóng vội, có lẽ cả tính ích kỷ đang phừng phực cháy để chỉ rõ ta đang đi chệch khỏi bản chất thật sự của mình – đó là yêu thương, vị tha và kiên nhẫn. Nếu tiếp tục tìm hiểu những "cú huých" lương tâm đang hướng ta về đâu, ta có thể dễ dàng nhận ra sai lầm cơ bản. Ta đang lầm tưởng niềm phấn khích chính là hạnh phúc. Nhưng thực tế đấy chỉ là sự kích thích.

Ta phớt lờ lương tâm như thế nào?

Ở thế giới ngoài kia, qua nhãn quan của xã hội, ăn cắp bị xem là sai, do vậy là xấu. Lúc này phải như thế, nếu không thì tất cả sẽ hỗn loạn. Nhưng ở thế giới trong này, ý định ăn cắp và thèm khát thì không sai – theo kiểu ngược lại với đúng. Đấy chỉ đơn thuần là một hành động chệch khỏi sự thật, hay bản tính thật sự của ta. Tự

thân ta biết rằng để duy trì mối quan hệ hài hòa với mọi người và với thế giới xung quanh, ăn cắp không phải là một lựa chọn. Vậy sự thật trong trường hợp này là gì? Đâu là sự thật ở trong này khi người ta ăn cắp một thứ đó ở ngoài kia? Ta tạm thời mất đi khả năng lắng nghe và cảm nhận tiếng nói nội tâm đang dẫn đường để có thể hành động đúng, tức là không ăn cắp, bởi vì ta đang bị cám dỗ!

Cám dỗ là gì? Hình dung bạn đang bước qua khu nhà bếp để vào phòng ngủ. Đã đến giờ đi ngủ và bạn nhìn thấy có vài cái bánh sô-cô-la ưa thích đang nằm trên đĩa, ngay trên kệ bếp. Tâm trí bạn lên tiếng "Dọn cái đĩa thôi!" với ý định "Mình muốn giải quyết mấy cái bánh này cho rồi". Thế là bạn dừng lại, bỏ một cái vào miệng, rồi một cái nữa cho đến khi chẳng còn cái bánh nào. Dĩ nhiên bạn cảm thấy thỏa mãn. Bạn rửa cái đĩa, cất vào tủ, rồi bước đi! Một tiếng nói nhỏ thì thầm trong đầu bạn rằng "Liệu mấy cái bánh đó có phải của dì Tina không nhỉ? Không biết dì ấy có đang ăn dở không?". Ham muốn (kích hoạt niềm vui tạm thời về món ăn khoái khẩu) đã đánh lạc định hướng hành xử đúng của bạn.

Niềm tin đã sinh ra cám dỗ

Ba niềm tin chủ yếu khiến con người hành động trái với lương tâm đó là:

1. Có được thứ tôi muốn, tôi sẽ cảm thấy toàn vẹn.

2. Có được thứ tôi thèm khát, tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc.

3. Tôi sẽ sở hữu nó.

Tất cả đều không thật trong thế giới nội tâm, hay ý thức.

Sự thật là:

1. Ta đã toàn vẹn và không ai có thể đánh cắp sự toàn vẹn này. Ta chỉ tạm thời mất nhận thức về nó.

2. Không một tài sản vật chất nào có thể làm ta hạnh phúc thật sự, có chăng là sự kích thích tạm thời bởi vì hạnh phúc đích thực thì dâng trào từ trong ra ngoài.

3. Thực tế là ta chẳng thể sở hữu bất cứ điều gì.

Thật chẳng dễ nhìn ra sự thật này – sự thật căn bản tồn tại lặng lẽ bên trong tâm hồn. Nó không phải là những hiểu biết thuộc về lý trí, mà nó là trạng thái tinh thần, sẽ kích hoạt lương tâm gửi đến ta một tín hiệu. Tuy nhiên, ngay từ nhỏ ta đã thấm nhuần niềm tin rằng chiếm hữu sẽ mang lại sự toàn vẹn, hạnh phúc và đủ đầy... Vì thế ta lúng túng khi có được điều mong muốn mà vẫn cảm thấy thiếu thốn, bất hạnh, nơm nớp lo sợ mất đi điều ta tưởng rằng mình đang sở hữu!

Sự thật là ăn cắp không XẤU hay SAI, theo kiểu đối lập với TỐT hay ĐÚNG, mà chỉ do ta đã mất đi nhận thức về bản chất thật, do đó hành động chệch khỏi bản tính thật và thế là lương tâm huých ta một cái để nhắc nhở.

Lương tâm không chỉ trích rằng ta đã làm sai hoặc xấu, đấy là những lời ma mãnh của niềm tin sai lệch. Lương tâm cảnh báo ta đã rơi vào ảo tưởng rằng ta thiếu thốn, bất hạnh và không đủ đầy; nhưng ta ngó lơ lời báo hiệu từ trái tim của tâm hồn. Thật không may, có rất nhiều người biết cách "bịt miệng" lương tâm họ vì những niềm tin sai lệch. Đây là lý do vì sao xã hội phải làm ra luật để kiểm soát tệ nạn trộm cắp ngày càng gia tăng. Nếu như chúng ta được lương tâm dẫn đường, có lẽ luật pháp không còn cần đến nữa.

Nếu vậy, ta có thể làm bất cứ chuyện gì hay đi bất cứ nơi đâu theo ý thích của mình sao? Điểm nhấn ở đây là mỗi người đều có một lương tâm, một nhận thức bẩm sinh về việc sống như thế nào và hành động đúng theo bản chất thật – đó là yêu thương và bình an.

Khi niềm tin, hay ham muốn, ngăn chặn ánh hào quang bình an,

yêu thương tỏa ra từ bản chất thật của ta, lương tâm sẽ gửi một tín hiệu, thường dưới dạng cảm giác, mách bảo rằng ta đang suy nghĩ và hành động chệch khỏi sự thật. "Bức màn - niềm tin", trò chơi của ham muốn, việc gắn kết vào những hình ảnh trong tâm trí, tất cả đều góp phần làm giảm ánh sáng của "bóng đèn - ý thức", che phủ lên lương tâm – trái tim ý thức. Còn khi ta ở trong ánh sáng của sự thật nội tại, khi không gì cản trở ánh hào quang ý thức, ta chẳng cần lo nghĩ đến việc sẽ làm điều gì đó chệch khỏi trạng thái này.

Đánh thức Ý thức & Lương tâm

Lối sống hòa hợp giữa thế hệ trẻ với môi trường xung quanh dường như đã trở thành chuyện cổ tích ở một số nền văn hóa. Hành động của họ thô bạo đến mức dập tắt tiếng nói lương tâm. Cái "cảm biến" nội tâm của họ dường như bị hỏng, không còn báo hiệu được nữa. Mọi người cảm thấy ngán ngẩm, bất lực trước nhóm thanh niên này và gọi họ là những kẻ hoang dại, côn đồ. Điều bất hạnh là bản thân những thanh niên ấy cũng xem mình không đáng tồn tại cho nên mới hành xử như thế!

Song, bên cạnh đó cũng có nhiều thanh niên đang dần được vực dậy, từ đó lương tâm họ thức tỉnh trở lại. Tuy nhiên, điều này chỉ khả thi khi họ được đối xử như một con người bình thường cho dù họ đã phạm phải lỗi lầm nào trong quá khứ, đang cư xử như thế nào và đang dự định gì cho tương lai. Ánh sáng lương tâm họ dần dần lại hé rạng, định hướng cho những suy nghĩ, quyết định và hành động của họ.

Điều này diễn ra không phải do ai đó đã dạy họ về sự đúng - sai mà do họ tự tỉnh ngộ trước lối sống hòa hợp theo ánh sáng nội tại, dẫn đến hòa hợp với môi trường xung quanh. Qua đây ta thấy ý thức con người luôn là cái có trước và bên dưới đó là nhiều nhãn mác như: niềm tin, hình ảnh tiêu cực về bản thân, ký ức về những trải nghiệm đau thương... che mờ ánh sáng của sự thật.

Khi sự thật dẫn đường

Hiển nhiên là lương tâm sẽ không bao giờ chết. Nó chỉ bị phớt lờ, đè nén, gây phiền nhiễu và bị bóp méo. Không dễ để nhiều người nhìn ra và chấp thuận điều này bởi họ đã bị tiêm nhiễm niềm tin rằng "giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời". Vì vậy bạn hãy tự quyết định cho riêng mình, đó hẳn sẽ là một quyết định then chốt tác động đến cách nhìn của ta, sau đó là mối quan hệ giữa ta với ngoại cảnh.

Nếu mọi người đều có ánh sáng thiên bẩm, hẳn sẽ không có người xấu mà chỉ có người chưa tỉnh thức. Hiểu như vậy, bạn sẽ thôi phán xét, dán nhãn và quy tội người khác rằng "Hắn là kẻ xấu xa", đồng thời giải phóng mình khỏi nhãn mác tự gắn "Tôi là người tốt". Và khi đó ta không những vượt thoát khỏi ma trận cảm xúc cắn rứt, vốn làm suy yếu bản thân, mà còn có thể vươn đến trạng thái giác ngộ với sự thấu hiểu rằng "Không ai là người xấu".

Thật không dễ nhận ra điều này khi ta vẫn tin vào những hình mẫu trên phim ảnh và để tiếng nói lương tâm mình dần trở nên yếu ớt; và/hoặc sau khi ta đã lún sâu vào thói quen phán xét và để mình bị phán xét suốt cả đời như thế!

Một khi ta nhận biết bản thân ta và người khác không tốt hay xấu, không đúng hay sai, thì bệnh tàn phế tâm hồn được chữa lành.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Dừng lại và nhận ra cảm giác bứt rứt gần đây nhất của bạn. Bạn đã có những suy nghĩ nào lúc đó?

Thấu hiểu:

Niềm tin nào đứng sau những suy nghĩ đó?

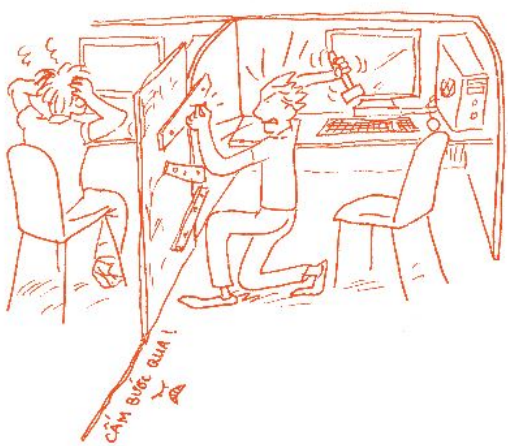
Sự thật nào có thể giải thoát bạn?

Chuyển hóa:

Bạn sẽ nói/làm khác đi như thế nào nếu gặp phải tình huống tương tự?

8. "Ồ không, lại họ nữa à?"

Bệnh DỊ ỨNG



Bệnh dị ứng trong tâm hồn có xu hướng phát tác ở những mối quan hệ mà ta thấy không ưa hoặc không hợp. Giữa ta và họ có sự cọ xát về nhân cách, hoặc tồn tại mối ác cảm không rõ nguyên do. Triệu chứng chủ yếu của bệnh là phản kháng mạnh mẽ với người kia.

Đôi khi bệnh xảy ra mà không có lý do rõ ràng; vào những lúc khác, ta hiểu rõ vì sao ta lại cáu kỉnh với sự có mặt của họ. Không

dễ nhận ra niềm tin sai lạc gây ra bệnh, nhưng một trong những dấu hiệu đó là "Khó mà sống nổi với người này" – một triệu chứng dị ứng nhẹ! Nhưng niềm tin và suy nghĩ sẽ thay đổi theo chiều hướng xấu đi, chẳng hạn như "Họ chỉ biết chọc tức mình!" thường ám chỉ rằng "Họ không nên như thế mà phải khác đi... như tôi này!".

Ta không nhận ra rằng những gì họ đang làm chính là sự phản chiếu lại những gì đã có trong ta. Đấy là điều ta không thể hoặc không muốn nhìn thấy, không muốn thừa nhận. Trong lúc đó ta bảo rằng họ chẳng đe dọa nổi mình, nhưng vô thức thì có. Thậm chí ta cố che giấu vẻ khó chịu trước sự có mặt của họ, nhưng rốt cuộc ta lại quằn quại trong cơn đau do ức chế cảm xúc. Giống như mẩn ngứa càng gãi thì bạn càng ngứa, trong trường hợp này, bạn càng kháng cự thì dường như họ càng xuất hiện nhiều và sự phản kháng của bạn càng mãnh liệt hơn.

Sống khác đi

Đây là một trong những bệnh ác tính nhất của tâm hồn. Đơn giản vì ta ôm giữ – do vô tình hoặc chủ ý – quá nhiều niềm tin vô cùng tinh tế về người khác. Cuối cùng phải có sự dịch chuyển từ kháng cự sang chấp nhận trong trái tim và tâm trí nếu ta muốn giải thoát mình khỏi cảm giác thiếu thoải mái khi nghĩ hoặc gặp họ. Cách này là hữu ích, nhưng không trị tận gốc như nhận thức về chân lý cơ bản: mỗi người là độc nhất và khác biệt, do đó có nhân cách riêng.

Nếu ta có thể thừa nhận, ca ngợi và đánh giá cao sự độc nhất của mình, ta sẽ dễ chấp nhận và tán dương những người khác thay vì bực bội với cách hành xử của họ. Nếu ta biết trân quý sự đa dạng, ta sẽ trưởng thành và vượt lên cảm giác "Mình phải nhẫn nhịn", từ đó mới có thể thật sự chào đón sự hiện diện của họ trong đời mình.

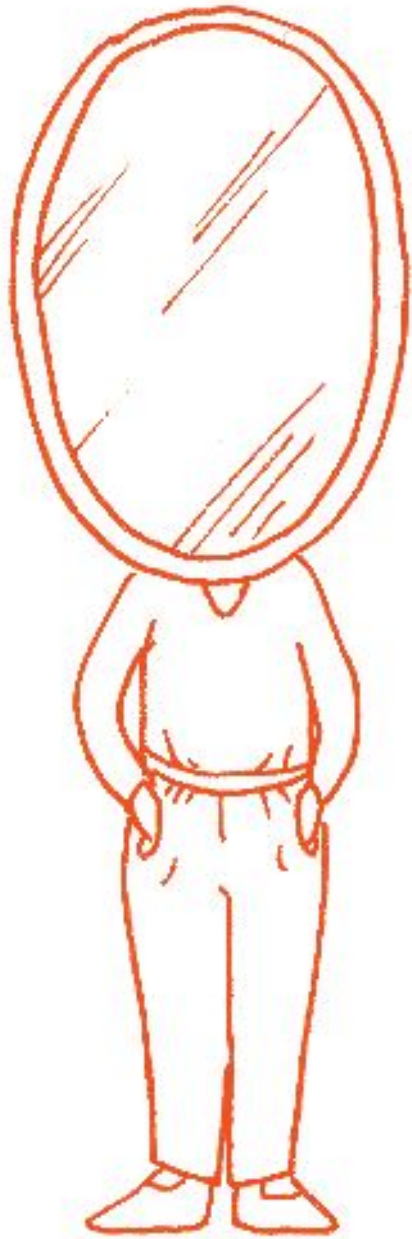
Ngoài ra, sẽ rất hữu ích nếu ta ngẫm lại vì sao ta dị ứng với người này và không dị ứng với người khác; tại sao một số người cứ làm những việc khiến ta ngứa ngáy nhiều hơn so với những người khác?

Đôi lúc sự khó chịu hay cảm giác dị ứng của ta đối với người khác có một quá trình "ủ bệnh" lâu dài. Ta tin rằng họ đã làm hoặc nói những điều khiến ta tổn thương, rồi cảm giác đó chuyển thành nỗi ám ảnh rằng chuyện ấy có thể tái diễn. Do đó ta thấy mình như đứng bên bờ vực thẳm khi ở bên họ. Chỉ cần nhận ra không

một ai có thể khiến ta bị tổn thương và ta chính là người tạo ra mọi nỗi đau cảm xúc của mình, cuối cùng ta mới có thể tự giải thoát để cảm nhận sự thư thái trong mối quan hệ đó.

Lời nhắc nhở khó chịu

Đôi khi một ai đó xuất hiện chỉ để gợi nhắc ta về một người mà ta tin rằng họ đã làm điều sai quấy hoặc làm ta tổn thương. Ta cảm thấy dị ứng vì người này vô tình nhấn nút kích hoạt những ký ức đau buồn trong tiềm thức. Đó là lý do ta phản kháng, né tránh, thậm chí lên án họ vì "công lao" khơi trào nỗi khổ trong ta. Một lần nữa, hãy nhận ra sự thật rằng tự ta phải chịu trách nhiệm cho bất cứ nỗi đau cảm xúc hay tinh thần nào trong quá khứ, tất cả đều là sự sáng tạo của ta, qua đó ta mới cảm thấy tự do và vững mạnh để không kháng cự hay phản ứng với họ nữa.



Đôi khi, do vô tình hay chủ ý, ta đã đụng chạm với một ai đó bởi ta tin mình nên có được điều họ có. Ẩn sau hành vi kia là sự ganh tị, ngấm ngầm đầu độc cho mối quan hệ giữa ta với họ. Dù có giỏi che đậy cảm giác này đến mấy hay thật sự không nhận ra, thì đấy vẫn là sự ganh tị tinh tế. Nó cản trở khả năng chấp nhận rằng họ có một phẩm chất, một khả năng độc đáo đáng để trân trọng, học

hỏi mà không cần phải ganh tị. Khi ta mất khả năng trân trọng người khác, đó là dấu hiệu cho thấy ta chưa nhận ra một sự thật mạnh mẽ nhất tồn tại trong các mối quan hệ. Khi bạn trân trọng một phẩm chất nào đó của người khác, bạn sẽ bắt đầu nuôi dưỡng và phát triển phẩm chất ấy trong chính bạn!

Đôi khi ai đó chỉ đơn thuần là tấm gương soi giúp ta nhận thấy rõ một vài xu hướng hoặc dấu vết khó ưa ở trong ta. Tuy vậy, ta không muốn nhìn hoặc thừa nhận nó. Ta né tránh bằng cách tấn công người khác với vài niềm tin không mấy tốt đẹp về họ. Khi ta nghĩ hoặc nói gì đó về họ, ta không nhận ra sự mâu thuẫn và kiểu đạo đức giả ở mình. Bảo rằng "Sao họ cứ hay phê phán như thế?", nhưng ta đâu nhận ra mình cũng đang phê phán họ... đấy thôi!

Địa vị chứ không phải là con người

Ở nơi làm việc, khi ta thấy dị ứng với những người có thẩm quyền, thường do ta đang tương giao với thẩm quyền hay địa vị của họ, chứ không phải với con người thật của họ. Ta nhìn nhận họ qua địa vị, nghĩa là ta cũng đang xem mình là một địa vị trong mối quan hệ ấy. Đây là điều hoàn toàn sai bởi chẳng ai trên đời này là một địa vị cả! Chỉ khi ta bắt đầu đánh giá cao người khác và thôi nhìn họ như là người có thẩm quyền thì mọi chuyện mới êm xuôi. Chỉ sau đó sự thù nghịch và oán giận, thứ thường ẩn sau phản ứng dị ứng, mới bắt đầu biến mất.

Kháng cự với người khác là dấu hiệu cho biết bạn đang bị dị ứng trong tâm hồn. **Nhận biết** là cách để bạn không chỉ chào đón họ mà còn tán dương sự có mặt của họ trong cuộc đời mình "Không phải điều bạn nói ra hay làm khiến tôi cảm thấy như thế, mà cách phản ứng của tôi đối với lời nói và hành động của bạn đã khiến tôi cảm thấy như vậy". Ta tạo ra bên trong ý thức mình ý nghĩ rằng họ là người ưa quấy phiền ta, nhưng tâm ý họ không hẳn như vậy. Đấy chính là biểu hiện của bệnh dị ứng trong tâm hồn.

Hiểu được như vậy nghĩa là bạn đã đi được nửa đoạn đường. Phần còn lại là trách nhiệm của ta đối với sự sáng tạo của mình. Từ đó ta sẽ thôi hiểu sai về họ. Bây giờ ta có thể giác ngộ rằng họ không phải là người khó tính như ta từng nghĩ mà là người thầy tốt nhất!

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Viết xuống tên của 3 người mà bạn thấy dễ bị dị ứng nhất.

Thấu hiểu:

Vì sao bạn lại cho rằng mình dễ dị ứng với họ (câu trả lời có thể khác nhau cho mỗi người)?

Niềm tin nào gây ra phản kháng với sự có mặt của họ?

Chuyển hóa:

Nhìn vào từng người. Sự thật nào có thể chữa lành bệnh dị ứng ở bạn và giúp bạn kết giao với họ một cách thoải mái, dễ chịu hơn?

9. "Chờ tí, để tôi nói cho xong chuyện đã!"

Bệnh SÓN TIỂU

Triệu chứng chính của bệnh són tiểu trong tâm hồn là không ngừng suy nghĩ, nói và/hoặc muốn được công nhận là người đang "độc diễn"! Niềm tin ẩn sau căn bệnh này thường là "Tôi cần được người khác nhìn nhận". Một số ý nghĩ phát sinh từ bệnh són tiểu là "Tôi cần nói với họ", "Họ cần được biết", hay "Để tôi nói, không thì họ sẽ chẳng bao giờ tin"... Những suy nghĩ này thường không chính xác, tiếp theo sau là những lời nói huyên thuyên, không kiểm chế được!

Ý thức són tiểu thường ở trong trạng thái dài dòng và suy đoán quá nhiều, xuất phát từ ba nhu cầu:

Thứ nhất là nhu cầu trở thành tâm điểm chú ý.

Thứ hai là nhu cầu được công nhận, xác nhận và được xem là người biết tuốt.

Thứ ba thường là nhu cầu "xả" áp lực tinh thần do suy nghĩ, đánh giá, phán xét, dự đoán, suy diễn, kết luận, giả định, sửa sai quá nhiều... và thở phào nhẹ nhõm!

Són tiểu, một dạng rối loạn chức năng thể lý, rất khó chữa lành. Tương tự như vậy, bệnh són tiểu trong tâm hồn cũng khó chữa khỏi. Quan sát diễn tiến của bệnh, ta thấy "bệnh nhân" dường như có nhiều khoảnh khắc vui sướng ra mặt "Hả... nghĩa là bạn đã không biết...!", "Mình chẳng bao giờ nghĩ rằng mình sẽ là người có thể nói cho bạn biết...!", "Mình rất vui vì bạn thích lời diễn giải của mình về chuyện đang xảy ra với mấy người ấy...!".

Với người biết tuốt, khi càng được lắng nghe chăm chú, được tán dương và được coi trọng, thì bệnh của họ sẽ "trở nặng" thành chứng nghiện khó cai! Có lúc họ cũng dừng lại vì hết hơi, nhưng đấy không phải là giải pháp chữa lành. Huyên thuyên, khơi dậy điều kém may mắn của ai đó, có thể làm họ đôi chút ngần ngại khi buông lời nhưng chẳng thể dừng lại được lâu. Nếu có ai trách họ nói nhiều, đấy có thể là tín hiệu giúp họ tự nhìn lại mình. Cái kiểu "mồm năm miệng mười" ấy chẳng qua là cách để che đậy cho sự thiếu minh bạch ở bản thân và gây chú ý.

Có thể họ cũng nhận ra việc "quan tâm" thái quá đến chuyện của người khác khiến họ không sống trọn vẹn cuộc đời mình. Nếu quả thực như vậy, đây có thể là tín hiệu cho thấy họ đang thay đổi hướng chú ý. Rốt cuộc họ cũng chỉ muốn được người khác lắng nghe, xác nhận và coi trọng để cảm thấy an tâm và tin tưởng vào giá trị thật của bản thân. Cho đến khi họ nhận ra giá trị đích thực và sự tin cậy phải xuất phát từ bên trong, thì thói "mồm loa mép giải" mới có thể được chữa khỏi!

Ngôn từ rỗng tuếch của sự bất mãn

Tuy nhiên, việc chữa lành ấy chỉ thật sự diễn ra khi ta đảo ngược ý định – từ muốn thành cho đi. Nhìn bề ngoài thì có vẻ họ đang cho đi và bản thân họ cũng tin như thế, nhưng thực chất họ đang muốn nhận về. Ta chỉ có thể thật sự trao đi khi nhận thức rõ mình là gì và giá trị thật của mình là gì. Thách thức lớn đối với người mắc bệnh són tiểu trong tâm hồn đó là nhận ra rằng họ thật sự không trao đi, dù qua suy nghĩ hay lời nói, mà họ đang muốn được

chú ý và được thừa nhận từ người nghe. Ngay cả khi không có người nào quanh họ, thì họ vẫn tự lầm bầm với người tưởng tượng nào đó.

Khi trao đi, ta mới thật sự giải phóng mình khỏi ham muốn nhận về và mới có thể nhận ra bản thân mình không cần bất cứ thứ gì từ bất kỳ ai. Cơ thể cần được cung cấp thức ăn, đồ uống, quần áo và nơi trú ngụ; nhưng Tôi, bản thể nội tâm, thì không cần gì. Một khi ta nhận ra được chân lý đó, ta mới có thể dễ dàng ngồi trong yên lặng mà không mong cầu được lắng nghe, được khẳng định hay được thừa nhận từ những người khác. Khi ta cảm nhận sức mạnh và giá trị bản thân đến từ nội tâm, mọi nhu cầu nhận về từ bên ngoài sẽ kết thúc. Xét về mọi mặt, đây mới chính là tự do thật sự.

Có gì liên quan đến tình yêu?

Yêu thương là một trong những nhận thức mạnh mẽ nhất. Bản thân mỗi người chính là tình yêu. Không cần tìm kiếm, bám víu như trước kia nữa, nay ta nhận ra những gì mình cần đã có sẵn trong ta tự bao giờ. Nhận thức này có thể chấm dứt việc tìm kiếm tình yêu – dưới dạng mong được thừa nhận, mong được biết đến. Điều này quả thật không dễ tiếp nhận đối với nhiều người bởi họ vẫn đang sống trong ảo mộng tìm kiếm. “Chiếm lấy tình cảm của người khác” đã trở thành niềm tin cố hữu trong xã hội ngày nay. Ngay cả khi ta đã nhận biết rằng yêu thương là tố chất của ta, tình yêu toát ra từ bên trong, nhưng ta vẫn thấy khó giải thoát bản thân khỏi thói quen đòi hỏi và tìm kiếm.

Khi bạn thật sự nhận ra chân lý ấy và cảm thấy không còn mong đòi bất cứ điều tinh tế nào từ người khác, một cảm giác hài lòng đang lâng lâng bên trong bạn. Cảm giác đủ đầy sẽ thay thế cho

cảm giác thiếu thốn do ảo tưởng về sự trống trải. Những lời nói huyên thuyên lắng xuống, thay vào đó là làn sóng rung động của bình yên, thanh thản lan tỏa ra ngoài. Và rồi bạn có thể lắng nghe người khác ở mức độ sâu sắc hơn, khiến họ cảm thấy họ đang nhận được điều gì đó vô cùng giá trị từ việc chú tâm lắng nghe với lòng trắc ẩn của bạn.

Đôi khi ta cũng cần bày tỏ, chia sẻ về một điều gì đó, nhưng khi lời nói không phát ra từ trạng thái thiếu thốn, lời chia sẻ ấy sẽ trở thành món quà bạn dành tặng họ. Những cảm giác "bệnh tật" khiến ta "bô lô ba la" sẽ không còn nữa. Với những người nhạy cảm trong giao tiếp, bạn cần biết khi nào thích hợp để tiếp lời. Họ sẽ cảm thấy được chào đón và không còn thấy phiền toái bởi bệnh són tiểu ở bạn nữa!

Tóm lại, bệnh són tiểu tâm hồn chỉ được chữa lành khi ta **nhận biết** những tiếng nói ồn ào kia bắt nguồn từ một tâm trí nhiễu loạn, luôn suy nghĩ về sự việc hay con người. Nguồn năng lượng tinh thần bị vung vãi, thường thể hiện dưới dạng "độc thoại", "cướp diễn đàn"... **Thấu hiểu** bắt đầu khi ta cảm thấy vô cùng bất an về giá trị và sự xứng đáng của chính mình. Tất cả xuất phát từ niềm tin sai lệch rằng sự tồn tại của ta cần được ghi nhận và đánh giá cao, như vậy ta mới cảm thấy mình đang sống và tận hưởng cuộc sống.

Việc chữa trị đã bắt đầu kể từ khi ta nhận ra rằng người khác chẳng thể trao cho ta những gì đã có sẵn trong ta. Họ không thể trao cho bạn cảm nhận bạn xứng đáng và có giá trị như thế nào. Ngay khi ta nhận ra mình chỉ đang tìm kiếm những điều vốn có ở bản thân thì thói quen tìm kiếm sự xác nhận từ ai đó mới kết thúc. **Chuyển hóa** sẽ thật sự diễn ra khi ta ngồi yên lặng, lắng nghe và bày tỏ với tâm trạng hài lòng, không "say mê" đến nỗi muốn cướp lời người khác.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Hãy đánh giá bệnh tình của bạn theo thang điểm từ 1 đến 100 (1 là "nhẹ" và 100 là "nặng")?

Thấu hiểu:

Lý do xác đáng lý giải cho tật huyên thuyên của bạn?

Bạn đang tìm kiếm điều gì?

Chuyển hóa:

Tuần này, hãy chú tâm thực hành giữ thái độ hài lòng khi trò chuyện với người khác.

10. "Tôi cần biết nhiều hơn!"

Bệnh RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Bệnh rối loạn tiêu hóa về mặt ý thức thường có những triệu chứng điển hình như là thiếu khả năng tập trung, rối loạn tinh thần và lo lắng. Niềm tin sai lệch "Tôi cần biết chuyện gì đang xảy ra" sẽ dẫn đến những suy nghĩ như "Nhỡ tôi bỏ lỡ điều quan trọng nào đó thì sao?!", "Tôi nóng lòng muốn biết chuyện gì đã xảy ra", "Tôi cần biết tình hình ngoài kia"...

Khi ăn quá nhanh, hệ tiêu hóa không xử lý kịp – nhẹ có thể gây trào ngược axit, nặng có thể gây viêm dạ dày; gây đầy hơi hoặc ợ nóng; tiêu chảy hoặc là táo bón. Phản ứng của cơ thể mách bảo ta hãy ăn chậm, nhai kỹ và ăn ít đi!

Trong thời đại bùng nổ thông tin hiện nay, mọi người dễ dàng tra cứu mọi thông tin hoặc tìm hiểu về đời tư của bất kỳ ai, và nhiều người đã bị "nghiện" do sự tiện lợi đó. Nếu những dòng thông tin

mà họ đang mải mê tìm hiểu bị gián đoạn hay bị chặn ngang, họ lập tức bị kích động giống như là người nghiện hết thuốc. Họ rơi vào vòng xoáy cảm xúc – từ hoang mang đến kiệt sức, từ hào hứng đến thất vọng, từ bồn chồn đến thèm khát.

Hẳn bạn từng chứng kiến cảnh cặp tình nhân ngồi bên nhau tình tứ trong quán cà phê nhưng thỉnh thoảng vẫn liếc nhìn cái điện thoại để xem có tin nhắn nào không, hay cảnh những thanh niên cắm trại ở nơi phong cảnh hữu tình vẫn không ngưng lướt mạng để bấm like cho những hình ảnh bạn bè mình đăng lên trang mạng xã hội, hoặc cảnh những người tham dự các khóa hội thảo tốn đến hàng triệu đồng vẫn thỉnh thoảng lén lút bấm điện thoại "thông minh" để giao dịch với khách hàng... Có vẻ như thế giới mà Einstein từng dự đoán "Tôi sợ cái ngày mà công nghệ sẽ lấn át sự giao tiếp giữa con người với nhau. Thế giới lúc đó sẽ có một thế hệ toàn những kẻ ngốc nghếch." đã thành thực tế.

Cắt cơn nghiện!

Chữa trị ư? Ca này khó đây! Trước kia, hình thức online (trực tuyến) chỉ được sử dụng trong những trường hợp khẩn thiết; còn bây giờ, với lượng người truy cập ngày càng đông, online đã trở thành mũi chích đâm thẳng vào tâm trí người nghiện. Họ không thể kiểm soát bản thân nếu không nhận được nguồn hàng "nóng" – những tin tức mới nhất. Họ luôn bị kích thích phải biết điều gì đó. Với những "con nghiện" này, việc tạm dừng dù một "cữ" cũng đủ khiến họ giãy nãy! Rút "kim" khỏi họ quả là điều kinh hãi.

Biết ít hơn để khỏe hơn

Khi "con nghiện" cảm thấy bất lực "Vâng, tôi là người 'nghiện' tin tức, tôi đang bị 'rối loạn tiêu hóa' thông tin", đấy là lúc tiến trình cai nghiện bắt đầu. Sau đó, họ cần thấu hiểu rằng "Tôi không cần dành hết thời giờ của mình để tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra ở đâu đó".

Phương thuốc hữu hiệu vẫn là ngồi xuống và kiểm tra xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu (%) thông tin mà bạn đã tiếp nhận trong ngày? Rất ít, phải không? Tại sao? Bởi những thông tin đó không có giá trị thực. Nó chỉ giống như thức ăn vặt ít dinh dưỡng cho cả trí tuệ lẫn tinh thần, và bạn không cần tiêu thụ chúng.

Nguồn dinh dưỡng thật sự

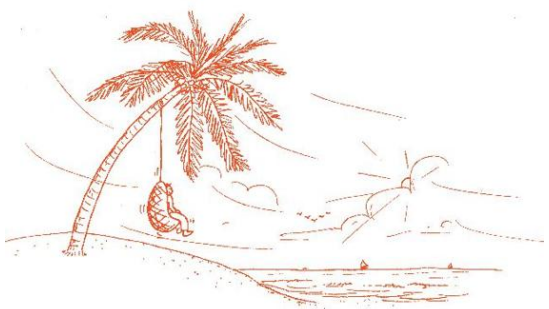
Thức ăn nào mới lành mạnh cho trí tuệ và có giá trị thực? Đó là những thông tin được chắt lọc từ tiến trình tự suy ngẫm, từ nội

tâm. Nhận biết nguồn gốc sinh ra những cảm giác, suy nghĩ và phản ứng của mình chính là cốt tủy của mọi phương thức chữa lành cho tâm hồn. Thiền định là cách giúp bạn tự nhận thức bản thân, từ đó được cai nghiện và "hồi gia", nghĩa là nhận biết được sự thông thái nội tâm.

Nhận ra Thực tế

Việc cai nghiện thông tin sẽ có kết quả khi bạn nhận ra thực tế rằng bạn chẳng bỏ lỡ bất cứ sự thật nào. Rất có thể bạn khó nhận ra mình đang tiếp nhận thứ thông tin rẻ mạt và không thực đó bởi vì bạn đang cần đến chúng. Nhưng nếu cứ phung phí thời gian cuộc đời mình để "chu du" trong thế giới kỹ thuật số, thì quả là một cách sống hời hợt. Mọi thông tin từ bên ngoài đã được sàng lọc, diễn giải qua cái đầu của người khác rồi mới được chuyển đến bạn qua phương tiện truyền thông. Đó là thứ thông tin không dựa trên bối cảnh thật của bạn. Nó được phóng đại, tán dương và được nén lại nhằm thỏa mãn cơn thèm khát của cái tôi đang tạm trú trong bạn! Do đó những thông tin ấy không có thật. Bạn chỉ đang bị mê hoặc trong thế giới ảo của nó.

Bây giờ, bạn hãy thử tách mình khỏi thế giới ấy vài ngày, tuyệt đối không chạm vào nó. Ngày đầu, bạn có thể lên cơn co giật tựa như con gà tây chết cóng, nhưng sang ngày thứ hai bạn sẽ cảm thấy ổn. Đây là khoảng thời gian tâm trí và cơ thể giảm nhịp độ lại. Vào ngày thứ ba, bạn sẽ nhận ra tầm quan trọng của trạng thái tinh thần đối với mức độ hạnh phúc của mình. Ngày thứ tư, một thói quen mới đang dần được hình thành – quan tâm xem xét tỉ mỉ mọi điều liên quan đến bản thân. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được chiều sâu nội tâm và trải nghiệm trạng thái lành mạnh theo ý nguyện của mình.



Bạn hãy để ý đến những triệu chứng tái phát của bệnh. Hệ miễn dịch tâm hồn bạn có thể nhảy dựng lên nhằm nhắc nhở bạn rằng

hầu hết những thông tin bạn đang tiếp nhận có rất ít giá trị thực. Bạn sẽ nhận ra thông tin được gạn lọc từ quá trình tự suy ngẫm thì luôn dựa trên sự thật. Qua áp dụng thực tiễn, sự thật trở thành sự thông thái, rồi kết tinh thành kiến thức. Ta vận dụng kiến thức này để tạo ra phương tiện kỹ thuật số có khả năng truyền tải lượng thông tin khổng lồ đến những nơi cách xa hàng ngàn dặm với tốc độ nhanh như tia chớp.

Nuôi dưỡng tâm hồn

Lần tới, khi bạn nhận thấy mình chớm phát bệnh thèm tin tức, hãy tự nhắc mình rằng "Tôi không cần phải biết nhiều hơn những gì mình cần/nên biết". Chính niềm tin sai lệch "Tôi cần biết" gây ra bệnh rối loạn tiêu hóa thông tin. Cuối cùng, bạn cũng sẽ hiểu nó không thật, không có ích cho tâm hồn bạn và nhìn ra cái thật bằng con mắt nội tâm.

Cái thật ở đây chính là bạn, bản thể nội tâm.

Cái thật là những suy nghĩ và cảm nhận do bạn tạo ra.

Cái thật là điều bạn đang truyền ra thế giới, chứ không phải điều bạn đang tiếp nhận từ thế giới.

Cái thật chính là điều bạn nghe được từ trực giác của mình, chứ không phải những điều được sản xuất và truyền phát tin từ các tổ chức.

Bạn có thể tự chẩn đoán dấu hiệu lành bệnh qua số lần kiểm tra điện thoại trong vòng một giờ.

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Tôi thường tiêu tốn bao nhiêu thời gian mỗi giờ cho những thông tin từ bên ngoài?

Tại sao tôi lại mất chừng ấy thời gian cho những thông tin này?

Thấu hiểu:

Bao nhiêu thông tin là hữu ích, giúp nuôi dưỡng tâm hồn bạn? Bao nhiêu thông tin là vô ích, chỉ làm lãng phí thời gian và năng lượng?

Chuyển hóa:

Thay vào đó, bạn sẽ thực hiện 5 hành động đầy sáng tạo nào?

11. "Tôi đúng ở mọi mặt"

Bệnh VIÊM KHỚP

Đây cũng là một căn bệnh thuộc về ý thức, với triệu chứng cơ bản là kém linh hoạt, từ đó gây ra thói cứng nhắc mãn tính. Niềm tin sai lệch rõ nét nhất là "Tôi đúng ở mọi mặt", và suy nghĩ thường gặp là "Đây là cách tôi nhìn nhận sự việc, đây là cách duy nhất", "Chỉ mỗi cách này mới được việc, chính là cách tôi thường làm...!".

Giống như cơn đau thể chất, viêm khớp trong tâm hồn cũng gây đau và cứng (nhắc) trong ý thức, thể hiện thái độ bảo thủ, không chấp nhận những cách nhìn nhận khác và những cách xử trí mới. Các khớp xương ý thức chịu đau đớn khi phản đối kịch liệt các ý tưởng và cách thức làm việc khác với mình. Cảm xúc của "người bệnh" dao động từ nhẹ là cằn nhằn, đến nặng là nổi cơn thịnh nộ "Sao họ dám chỉnh sửa mình, bắt mình phải theo họ cơ chứ?". Họ phản ứng vì nỗi sợ rằng không ai được giỏi hơn mình, không được để cho người khác qua mặt...

Những khớp xương tâm hồn trở nên cứng nhắc và dính chặt vào những niềm tin góp nhặt được bấy lâu nay. Họ sẽ hiếm khi bước ra khỏi khuôn khổ này để nhận ra sự khác biệt giữa niềm tin và chân

lý.

Cũng do quá cứng nhắc trong cách nhìn và bám víu vào đức tin của mình, con người nhầm lẫn và cho rằng tôn giáo là tâm linh. Tuy nhiên...

- Tôn giáo thường mang tính đe dọa và bắt bạn phải tin điều được chỉ dạy, trong khi tâm linh bảo bạn đừng tin mà hãy thực hành, rồi bạn có thể nhận ra điều gì là thật cho bản thân.

- Tôn giáo có xu hướng cho rằng chỉ cần tin thôi là đủ, trong khi tâm linh bảo niềm tin chỉ tốt khi nó là cột mốc chỉ đường và rất tệ khi tin tưởng một cách mù quáng.

- Tín ngưỡng có xu hướng đi từ ngoài (hình thức, lễ nghi) vào trong (nội tâm), trong khi chân lý thì đi từ trong (nội tâm) ra ngoài (ngoại cảnh).

- Rất ít người nhận ra rằng chân lý bắt đầu từ "Tôi không phải là những việc tôi làm" và kết thúc bằng Tôi là (trạng thái tồn tại thật sự)!

Hầu hết chúng ta lớn lên cùng với căn bệnh viêm khớp tâm hồn và căn bệnh này đang có chiều hướng gia tăng trong thời đại thông tin như hiện nay. Nguyên nhân gây bệnh chính là ta bị mắc kẹt vào những niềm tin mù quáng góp nhặt được trong suốt quá trình trưởng thành.

Hầu như ở buổi hội thảo nào, tôi cũng đều chạm trán với các "bệnh nhân" viêm khớp tâm hồn. Biểu hiện phổ biến nhất là cung cách ngồi của họ, đó là kiểu khoanh tay trước ngực với khuôn mặt tỏ vẻ khó chịu như bị ép buộc phải ngồi trong khán phòng và toát ra một thứ ngôn ngữ không lời "Những điều anh đang nói chẳng có ý nghĩa gì đối với tôi". Nỗi thất vọng ngày càng hiện rõ trên gương mặt họ, và đến khi bị khớp (tâm hồn) viêm "hành" thì họ buộc phải lên tiếng phản đối.

Trong những trường hợp như vậy, tôi thường trả lời rằng "Xin đừng tin vào lời tôi nói. Tôi có mặt ở đây không phải để thuyết phục bạn phải tin vào bất cứ điều gì. Tôi chỉ đang chia sẻ điều tôi đã trải nghiệm và tự khám phá. Có thể những trải nghiệm của tôi sẽ khác đi vào tuần tới hoặc năm tới. Những thay đổi này có thể làm tôi trở nên sâu sắc hơn và gần hơn với những gì là thật ở trong tôi. Đừng tin vào trải nghiệm của tôi, nếu không bạn đã tự tước mất quyền nếm trải của mình".

Ta thường đến với những cuộc hội thảo tâm linh nhằm khám phá bản thân ở cấp độ sâu hơn. Ta nhìn ra và đến gần hơn với điều thật ở trong ta, khác với những gì ta từng tin mình là thế.

Đỡ hơn một chút

Khuôn mặt họ thường trở nên thư giãn hơn… một chút ít.

Họ đã chấp nhận hơn… một chút!

"Con mắt" trí tuệ họ mở to hơn… một chút.

Trạng thái vô ngã – ham tìm hiểu – khiến họ lắng nghe hơn… một chút!

Các khớp xương niềm tin cứng nhắc như mềm ra và ít bị đau hơn… một chút!

Một nụ cười tỏa rạng trên gương mặt nhăn nhó, cộng với lời cảm ơn. Tuy vậy, chẳng ai biết được họ có thể co giãn các khớp xương tinh thần này được bao lâu.

Bệnh nan y

Nếu bạn từng bị chứng viêm khớp "hành", bạn sẽ hiểu chứng bệnh này dai dẳng đến thế nào. Những niềm tin cố hữu sẽ làm cho khớp xương tâm hồn đau nhức liên tục. Nếu như ăn uống hợp lý là rất tốt cho chứng viêm khớp thể lý, thì chế độ kiêng khem những niềm tin mù quáng lại hữu hiệu đối với chứng viêm khớp tâm hồn.

Mỗi khi phản ứng, CÁI TÔI (nhận dạng sai về bản thân) đang can dự vào tâm trí bạn. Biện pháp giảm đau nhức các khớp xương tâm hồn đó là **nhận biết** và làm theo một trong ba điều sau: học hỏi từ người khác, hiểu người khác và là người hướng dẫn cho người khác.

Khi "người bệnh" tham gia vào bất cứ hoạt động tương giao nào, họ sẽ tự động buông lỏng niềm tin và lối tư duy cứng nhắc của mình. Họ **thấu hiểu** rằng có nhiều cách nhìn nhận, tiếp cận và lựa chọn đa dạng hơn họ tưởng. Lúc này, hơi thở của **chuyển hóa** mới bắt đầu diễn ra. Họ có thể đứng dậy và bước đi. Có lúc tâm hồn họ uyển chuyển trong vũ điệu của sự chấp nhận và đầy hăng hái, hào hứng y hệt đứa trẻ nhỏ. Họ như đang khám phá thế giới theo cách khác hơn, mới mẻ hơn một lần nữa. Niềm hân hoan say sưa này tiếp sức cho một nhận thức mới và sự thấu hiểu mới.

Khi người bệnh có thể đứng dậy, bắt đầu đi lại và xoay các khớp xương đau nhức của họ, đấy quả là một thành công không nhỏ. Chứng kiến cảnh này, hẳn bạn sẽ bật khóc chia vui với họ. Người bệnh viêm khớp tâm hồn cũng vậy, một khi họ có thể buông lỏng những niềm tin cố hữu để nhìn nhận sự việc khác đi, những người xung quanh chắc hẳn sẽ phải thốt lên rằng "Bạn thật tuyệt vời vì đã làm như thế".

Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Bạn thường tỏ ra bất đồng quan điểm với người khác khi nào?

Niềm tin ẩn sau sự phản ứng ấy?

Thấu hiểu:

Đâu là sự khác biệt giữa niềm tin và chân lý?

Hãy tìm hiểu và ghi ra nhận thức của bạn.

Chuyển hóa:

Khi bạn cởi mở và linh hoạt hơn, người khác có thể nhận ra sự khác biệt nào trong hành vi và thái độ của bạn?

12. "Tôi không thể yêu thương ai!"

Bệnh HEN SUYỄN

Triệu chứng chính của bệnh hen suyễn trong tâm hồn là thiếu khả năng thể hiện tình yêu thương. Trong khi bệnh tiểu đường là thiếu khả năng tiếp nhận và cảm thụ tình yêu thương từ người khác, thì bệnh hen suyễn lại khiến ta khó trao đi tình yêu thương hoặc chỉ yêu thương trong vài trường hợp nào đó. "Người bệnh" tưởng rằng mình đang trao yêu thương, nhưng thực tế việc gửi trao không xuất phát từ trái tim mà lại đầy sự tính toán từ cái đầu.

Khi ta tiếp xúc với các yếu tố gây hen suyễn, đường thở sẽ bị viêm, niêm mạc đường thở bị sưng lên và tăng tiết dịch nhầy làm tắc nghẽn lòng phế quản. Các dải cơ quấn quanh phế quản co thắt lại, làm cho lòng phế quản càng hẹp hơn, gây cản trở sự lưu thông của dòng khí. Đây là nguyên nhân gây ra bệnh hen suyễn, với các biểu hiện như: khó thở, nghe có tiếng rít, tiếng còi cứ, khò khè trong lồng ngực. Tương tự như vậy, "dịch nhầy - cảm xúc" (dưới dạng sợ hãi và tức giận) có nguồn gốc từ gắn kết, gây tắc dòng năng lượng yêu thương từ trái tim tâm hồn gửi đến người khác.

Tình yêu thương chính là dưỡng khí cho tâm hồn! Cơ thể được cấu thành để nhận lấy oxy và thức ăn để duy trì sự sống, nhưng tâm hồn lại được cấu thành để lan tỏa năng lượng của tình yêu thương – "thức ăn" giữ cho tâm hồn mạnh mẽ. Bản chất của cơ thể là tiêu thụ, trong khi bản chất của tâm hồn là lan tỏa.

Hiểu về tâm trí

Tâm hồn sử dụng tâm trí, chức năng của mình, để thu nhận thông tin từ bên ngoài. Tâm trí cũng là nơi để bạn tạo ra những suy nghĩ, ý tưởng và hình ảnh mà sau đó được phát ra ngoài thông qua thái độ và hành động. Theo thời gian, bạn đã trở nên gắn kết và bị mắc kẹt vào những ý tưởng, hình ảnh bên trong tâm trí mình, từ đó dẫn đến sợ hãi. Đó là lý do tại sao nỗi sợ trở thành triệu chứng chính của bệnh hen suyễn trong tâm hồn. Do gắn kết, tình yêu thương phát tỏa từ ta bị bóp méo thành sợ hãi, với nhiều cung bậc khác nhau như: lo lắng, căng thẳng, bồn chồn, hoảng hốt...

Chắc hẳn bạn đã từng rơi vào cung bậc nào đó của nỗi sợ. Bạn vừa mới cởi mở và dễ thương với ai đó, thì nỗi sợ và/hoặc sự bức tức lại ló dạng khi họ không làm hoặc nói như ý muốn của bạn. Nếu để ý, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy sóng rung động của tình yêu mà bạn trao đi trước đó nay chuyển dạng thành nỗi sợ hãi bởi bạn đã định hình họ phải thế này, thế nọ theo một khuôn mẫu đã có trong tâm trí bạn. Cách xử trí tình huống lúc này của bạn như bị bó hẹp trong khuôn khổ ý tưởng hay hình ảnh ấy. Đó chính là gắn kết. Bạn kỳ vọng họ phải thể hiện giống y như những gì bạn đã định hình sẵn trong tâm trí mình. Và lẽ đương nhiên là bạn sẽ tức giận nếu họ dám làm khác đi. Sóng năng lượng yêu thương đã bị đảo nghịch thành sợ hãi hay giận dữ.

Cách trị bệnh duy nhất là hãy buông lỏng sự gắn kết ở bạn và bước vào chốn bình yên trong nội tâm. Chỉ sau đó, sóng rung động của tình yêu thương mới được hồi phục như nó vốn là.

Nhưng thật chẳng dễ dàng bởi ta đã không nhận ra nguồn cơn tinh vi dẫn đến tình trạng này – do cái tôi, hay sự nhận dạng sai bản thân. Cái tôi xuất hiện đúng lúc bạn gắn kết và lầm tưởng bản thân là ai đó hay điều gì đó! Do vậy, bạn chẳng thể yêu thương ai thật lòng khi bạn "đóng vai" một con người khác chứ không phải là mình!

Nhận biết cơn hen suyễn!

Bệnh hen suyễn trong tâm hồn ngày càng trở nên phổ biến, nhiều hơn cả bệnh hen suyễn thể lý. Ngay khi bạn vướng vào một cảm xúc nào đó (buồn bã, giận dữ hay sợ hãi), cơn hen suyễn trong tâm hồn bắt đầu. Có sự cù cưa trong việc trao đi năng lượng của tình yêu thương. Khi bất chợt lên cơn hen, bạn cần đến sự hỗ trợ của cái ống hít. Có hai loại ống hít dành cho "bệnh nhân" hen suyễn tâm hồn.

Ống hít thứ nhất có chức năng khai thông "đường thở" đi từ trái tim yêu thương của tâm hồn và ta lại có thể tỏa ra năng lượng yêu thương đích thực. Trước nhất vẫn là trái tim. Nơi trái tim của tâm hồn, có một trạng thái bất biến, vĩnh hằng và thuần khiết. Bạn có thể bước vào đó bằng thiền định.

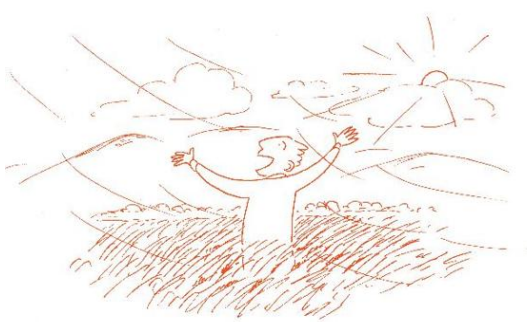
Vì lẽ này mà thiền định luôn bắt đầu bằng việc tách rời, tức là tách bạch bản thân khỏi những suy nghĩ, ý tưởng, hình ảnh, ký ức... Từ đó, trạng thái bình yên tự nhiên được hồi phục. Nằm ngay trong lòng của trạng thái bình yên đó là nhịp đập đều đặn của trái tim tâm hồn. Đó là xung lực tự nhiên tựa như mặt trời lan tỏa và kết

nối trong yêu thương. Trong trạng thái tự nhiên ấy, không còn những suy nghĩ về bản thân nữa, mà tôi là chính mình, tôi là yêu thương.

Ống hít thứ hai là làm bạn với những người đang trong trạng thái yêu thương tự nhiên. Đứng trước một người chan chứa tình thương vô điều kiện, bạn có cảm thấy được nâng đỡ không? Nếu có, nghĩa là dòng năng lượng ý thức của bạn đang được nâng lên và cộng hưởng với sóng rung động của họ. Mặc dù họ hiện hữu ở bên ngoài bạn, nhưng cả bạn và họ đang được nối kết với nhau về mặt ý thức. Bạn cảm thấy mình như hòa nhịp cùng họ, nhưng không để mình lu mờ vì họ.

Cả bạn và họ đều hiện hữu trong trạng thái ý thức tự nhiên – trạng thái yêu thương – do đó không có sự phân biệt giữa trong này và ngoài kia nữa. Sóng rung động thuần khiết ở họ có ảnh hưởng hướng thiện và cuốn hút ý thức của bạn. Đó là ảnh hưởng tự nhiên vì họ không cố ý làm như vậy. Ở họ toát ra vẻ yêu thương, làm tan biến những lớp sương mù của ảo tưởng và những niềm tin sai lệch ở bạn.

Tóm lại, hãy **nhận biết** cơn hen suyễn tâm hồn ở bạn, qua những khoảnh khắc xáo trộn trong cả tinh thần lẫn cảm xúc. **Thấu hiểu** thực chất đó là năng lượng của trái tim, tuôn trào ra những làn sóng yêu thương nhưng bị bóp méo do gắn kết với cảm giác buồn bã, giận dữ hay sợ hãi. Từ đây, tiến trình**chuyển hóa** bắt đầu, nghĩa là cởi bỏ lớp "giấy gói nhăn nhúm - gắn kết". Nhận ra bạn vốn dĩ là một thực thể tự do, "dòng khí" yêu thương luân chuyển thông suốt từ trong trái tim nội tâm và bạn lại có thể "hít thở" tự nhiên. Khi đó, bạn cũng sẽ nhận ra mình thật sự mạnh mẽ.



Suy ngẫm cá nhân

Nhận biết:

Nhìn lại một ngày của bạn và ghi ra những lần bạn đã lên cơn hen suyễn tinh thần, như chán nản, giận dữ hay sợ hãi.

Thấu hiểu:

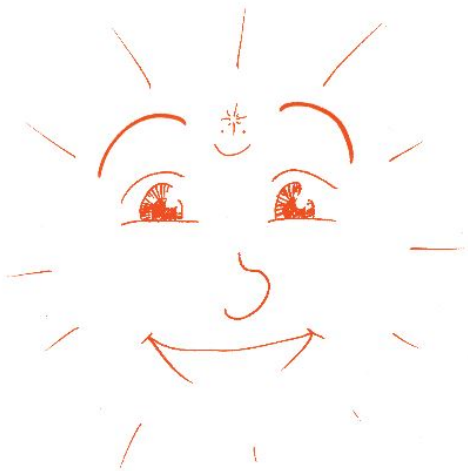
Bạn đã muốn gì (có thể là điều mắt thấy, tai nghe, sờ chạm được hoặc điều gì đó tinh tế) từ người khác hoặc từ tình huống, nhưng lại tin mình sẽ không đạt được?

Chuyển hóa:

Tưởng tượng bạn đã biết vai trò của mình trong những tình huống ấy – bạn là người cho đi, là người mang đến điều quý giá và lợi ích cho người đó hoặc tình huống. Bạn sẽ gửi trao điều gì trong mỗi tình huống? Càng cụ thể càng tốt.

3

TRỞ NÊN MẠNH MẼ – DUY TRÌ SỰ MẠNH MẼ – THỂ HIỆN SỰ MẠNH MẼ



Trở về trạng thái tự nhiên

Có thể bạn đã không biết hoặc chưa hoàn toàn nhận thức được rằng trạng thái tự nhiên của tâm hồn là mạnh mẽ. Một tâm hồn mạnh mẽ thì không dựa vào thanh danh. Họ biết điều gì ảnh hưởng đến ý thức của họ và hoàn toàn nhận thức được rằng không một ai, không một sự kiện hay hoàn cảnh nào có thể làm họ cảm thấy yếu đuối, mà chính TÔI tự làm mình như thế!

Họ còn hiểu luyện tập hằng ngày là cần thiết để phục hồi và duy trì sự mạnh mẽ sau một khoảng thời gian bệnh tật (tâm hồn). Giữ

được sự mạnh mẽ trong mọi tình huống đều nằm ở quyết định của họ.

Bệnh thể chất thường được chữa khỏi khi được chẩn đoán và chữa trị kịp thời. Dĩ nhiên, vẫn có vài trường hợp ngoại lệ. Nhưng bệnh tâm hồn lại hoàn toàn khác. Người bệnh có thể đột nhiên cảm thấy mạnh mẽ khi hiểu ra sự thật nào đó. Trong tích tắc, họ có thể bỏ qua những niềm tin sai lệch và trở nên mạnh mẽ, được giải tỏa khỏi cơn khó chịu nội tâm. Nhưng đó chỉ là một sự dịch chuyển ngắn trong thái độ và hành vi. Sau đó, những niềm tin cũ vốn đã thành thói quen lại có thể tái phát nếu họ không chuyên tâm thực tập.

Thói quen gây bệnh vẫn còn

Ta có xu hướng cho rằng thói quen chỉ là sự lặp lại những hành động vật lý. Tuy vậy, những thói quen bén rễ tận sâu trong ý thức con người thì đã biến thành niềm tin sai lệch, đến mức có thể định hình nên suy nghĩ và cảm xúc, từ đó điều khiển thái độ và hành vi của ta.

Hầu hết các căn bệnh trong tâm hồn đều có xu hướng trở thành những thói quen cố hữu. Chúng cấu kết với nhau để cùng xây nên một pháo đài kiên cố bảo vệ cho vùng an toàn của ta. Đây là lý do vì sao ta cần học cách sống mạnh mẽ từ không mạnh mẽ (bệnh), sống hạnh phúc từ bất hạnh.

Sẵn sàng cúi đầu trong khiêm nhường

Nhiều người cho rằng cuộc sống cần những khoảnh khắc khổ đau để biết trân quý những giây phút hạnh phúc. Do vậy, họ học cách chịu đựng, chờ đợi và hy vọng. Khổ trước để sướng sau, thực tế đây là một triệu chứng bệnh trong tâm hồn. Chịu đựng đến khi hết chịu nổi thì họ mới chịu thừa nhận, mới chịu làm gì đó.

Có người chịu đựng đến mức trượt dốc và chẳng còn sức để đứng dậy. Họ buộc phải van nài để được cứu vớt. Cái tôi bấy lâu vẫn huênh hoang nghĩ rằng mình vẫn ổn, bỗng nhiên gục ngã chỉ trong vài giây. Họ bắt đầu quỳ gối trong ngoan ngoãn, hạ mình đón nhận sự giúp đỡ, tuân thủ bất cứ ai hay bất cứ phương pháp nào để được khuây khỏa lúc cấp bách.

Cuộc hành trình bắt đầu...

Có thể cuốn sách này cũng là một trong những "cái phao" của bạn, hoặc bạn đã có thể thức tỉnh với một vài chân lý nào đó, nhưng

bạn vẫn phải đương đầu với những thói quen cũ vốn đã ăn sâu trong bạn. Dẫu bạn đã cố gắng, thấu hiểu, giác ngộ, đã tham dự nhiều khóa học, thì "người bạn" bướng bỉnh – thói quen – vẫn không đầu hàng bạn một cách dễ dàng.

Vì lẽ đó mà chỉ ít người có thể thay đổi

Dẫu tất cả chúng ta đều biết rằng bản thân không nên rước đau khổ vào mình, nghĩa là chính ta là thủ phạm khiến mình đau khổ, nhưng thói quen xem mình là nạn nhân vẫn làm ta tin rằng người khác hay hoàn cảnh phải chịu trách nhiệm cho trạng thái cảm xúc của ta. Thói đổ thừa đã ăn sâu bám rễ đến mức trở thành vùng thoải mái của ta. Là nạn nhân bao giờ cũng dễ và đỡ mất sức hơn so với là người chịu trách nhiệm. Trong ta như có sẵn một cái nút chực chờ ai đó chạm hờ vào để phản ứng. Do đó, ta thích sống như là một nạn nhân hơn là bắt tay vào việc nhìn nhận bản thân để xem mình đang bị lạc vào những ảo tưởng nào.

Đây là lý do vì sao có rất nhiều người nói về thay đổi, nhưng thực tế chỉ có ít người mới thay đổi ở mức độ sâu sắc, đáng kể và vĩnh viễn!

Nằm sâu trong ý thức ta là tiềm thức. Ở nơi đó, có tất cả những niềm tin sai lệch chi phối thái độ, tầm nhìn và hành vi của ta, do đó đây không chỉ đơn thuần là buông bỏ. Rốt cuộc, những thứ mà ta gắn kết lại nằm trong vô thức, nghĩa là nằm ngoài nhận thức hằng ngày của ta. Và bạn chẳng thể nào buông bỏ những thứ mà bạn thậm chí không biết mình đang nắm giữ. Thế mới khổ!

Sự hiển lộ

Một trong những bí quyết thay đổi là hãy thôi gắng sức để thay đổi!

Quả là hão huyền khi cho rằng bạn cần phải thay đổi bản thân. Nhưng đó là điều không thể. Bạn không thể thay đổi bản thân bạn. Tất cả những gì bạn có thể thay đổi là sự sáng tạo của bạn, đó là nhân cách – nền tảng cho những thói quen – và bạn chính là người đặt nền móng cho sự xây dựng đó. Chúng không phải là bạn mà là tạo vật của bạn. Nhân cách của bạn không phải là bạn.

Tôi, bản thể nội tâm, thực thể có ý thức chính là TÔI thật sự và bất biến. Nếu bạn tin mình là công việc mình làm, bạn sẽ rơi vào ảo tưởng về sự thay đổi và hậu quả tất yếu là sợ hãi.

Khai sáng

Ta đã mất đi nhận thức và khả năng sống từ trạng thái tồn tại tự nhiên của mình. Điều này xảy ra ngay khi ta gắn kết và nhận dạng mình với những hình thức vật chất ở thế giới ngoài kia. Ta tin rằng bản thân ta chính là hình ảnh được phản chiếu qua gương. Rồi sau đó, sự lệch lạc này lây lan sang nhận thức về những nhãn mác ta khoác lên mình và nhiều thứ khác nữa…

Dần dà, những niềm tin sai lệch ấy đã thành những mạng nhện tinh tế, giăng ngang ý thức ta, từ đó bóp méo trạng thái tồn tại thật sự ở ta. Niềm tin sai lệch giống như tạp chất lẫn vào trong vàng ròng. Để có được vàng tinh khiết, ta cần loại bỏ đi những tạp chất. Niềm tin giống như tạp chất phủ lên ý thức ta.

Khoảnh khắc khai sáng đến khi có sự sáng tỏ tuyệt đối, khi ta được giải phóng khỏi sự kìm kẹp của niềm tin. Mọi nhận dạng sai lạc đều bị phá bỏ và sự tồn tại vĩnh hằng ở ta mới thoát ra.

Nhưng đấy chỉ là sự thoát ra tạm thời cho đến khi ta lấy lại và duy trì nhận thức thật về bản thân. Đó cũng là lúc ta nhìn ra và nhận biết mình không phải là gì. Chỉ khi đó ta mới chịu kiểm tra và lột trần chân tướng của mọi niềm tin sai lạc:

a) Ta không phải là những niềm tin sai lệch của ta;

b) Ta không phải là những niềm tin mà ta đã được học;

c) Những niềm tin mà ta đang dựa vào thì chưa hẳn là chân lý.

Từ thấu hiểu đến cốt lõi

Người ta sử dụng nhiều từ để mô tả về năng lượng ý thức của con người, nào là tâm hồn, năng lượng sống, linh hồn, con mắt thứ ba, bản thể xác thực… Đây cũng là những từ mà tôi đã sử dụng rải rác trong cuốn sách này.

Tất cả những từ mô tả trên được đưa ra với mục đích làm sáng tỏ nhận thức bạn không là "ai khác" và tôi cũng không là "ai khác".

Giả sử ai đó xúc phạm đến cái tên và hình dáng của bạn, thế là bạn bực bội, khó chịu, nghĩa là bạn đang bị bệnh trong tâm hồn. Giả sử ai đó chỉ trích việc bạn làm, rồi bạn đâm ra chán nản, tức giận, nghĩa là bạn đang bị bệnh. Giả sử ai đó chế giễu đức tin của bạn và bạn cảm thấy bị xúc phạm, cãi lý, thì bạn đang bị bệnh. Tất cả các căn bệnh trong tâm hồn đều có gốc rễ từ cảm nhận không đúng về bản thân! Bất cứ khi nào bạn phản ứng bằng cảm xúc với bất kỳ điều gì hoặc bất kỳ ai, hãy hiểu rằng bạn đang gắn kết và đồng hóa

sai với một niềm tin nào đó, và niềm tin này cần được chuyển đổi!

Chỉ khi bạn bắt đầu để ý và nhận diện những lớp niềm tin tinh tế này, chuyến hành trình từ nhận thức đến thực hiện và rồi đến chuyển hóa mới thật sự bắt đầu. Chuyển hóa ở đây không có nghĩa là thay đổi, mà là vượt lên những nhận dạng sai lệch tinh tế về bản thân.

Lòng biết ơn và sự khiêm nhường

Ngay khi bạn phục hồi lại nhận thức đúng, bạn sẽ nhận ra rằng bạn không là một ai đó hay một điều gì đó. Đây là công việc thuộc về nội tâm, không cần phải thay đổi điều gì đó ở bên ngoài. Bạn vẫn ăn, vẫn ngủ, vẫn làm việc, vẫn vui chơi, và vẫn trả những tờ hóa đơn... nhưng không còn thể hiện mình theo một hình ảnh, hình mẫu nào đó trong mắt những người khác nữa. Giờ đây, bạn đã nhận biết rằng bất cứ hình ảnh nào bạn từng dựa vào để khẳng định bản thân thì đều là ảo tưởng.

Bạn không cần gắn kết với bất cứ ai hay cái gì nữa. Do đó, bạn không cần phải nghĩ cách tách rời và buông bỏ như thế nào, mà nó sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Bạn không cần bất cứ thứ gì từ những người khác hay từ thế giới để bảo vệ cho cái ảo tưởng mà bạn từng tin vào. Bạn không cần phải đi đâu đó hay phải làm gì đó để thành công, hạnh phúc và được đền đáp. Thành công chính là nhận thức hài lòng ở trong bạn, bởi niềm hạnh phúc và đầy đủ đã có trong bạn. Tất cả những thói quen cũ – ham muốn và gắn kết – sẽ tự động buông rời và tan biến. Mọi thứ bạn nghĩ và làm đều xuất phát từ lòng biết ơn, sự khiêm nhường. Bây giờ bạn có thể nhìn, với sự hiểu biết và chấp nhận, rằng mọi thứ đều tốt và sẽ tốt.

Trò chơi Cuộc đời

Nói đến đây, không có nghĩa là bạn không xuất đầu lộ diện và không nhận bất cứ một vị trí nào hay không làm việc nữa. Cũng không có nghĩa là bạn đưa ra tấm danh thiếp không tên tuổi, không chức vụ và giới thiệu rằng tôi chẳng là ai và đây là công việc của tôi. Cũng không có nghĩa là bạn không còn gặp gỡ, thảo luận về những chủ đề cuốn hút trí tuệ bạn nữa.

Tôi là một năng lượng ý thức trú ngụ trong cơ thể. Tôi đang đóng các vai trò qua cơ thể. Ngôn ngữ mà tôi sử dụng cũng chỉ là ngôn ngữ của nhãn mác. Hầu như ta gọi nhau bằng nhãn mác, giao tiếp với nhau bằng nhãn mác... Bạn có thể nhận ra nhãn mác hiện hữu ở hầu hết các cuộc trò chuyện của bạn không? Ngay khi bạn nhận

thức về giây phút tồn tại của các nhãn mác, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng nhãn mác đang làm mất đi sự vui thích và nhẹ nhàng trong trò chơi cuộc đời. Đó cũng chính là khoảnh khắc bệnh tinh thần tái phát.

Sâu thẳm trong trái tim tâm hồn, ta hiểu rằng cuộc đời mình thật sự chỉ là một cuộc chơi. Người chơi vui sẽ luôn nhẹ nhàng, vui sướng, ngạc nhiên và cười đùa. Nhưng ngay lúc ta quên rằng đó là một cuộc chơi, ta lạc mất mình trong đó, thế rồi niềm vui và sự thích thú bắt đầu biến thành ăn thua, căng thẳng và lo lắng.

Sáng tạo và vui chơi

Bạn chỉ có thể xem cuộc đời là cuộc chơi, vở kịch, hội thảo, hành trình hay là gì đó khi bạn quay trở về là mình thực sự. Ngay khi bạn đề cao một điều gì đó ở ngoài kia và để bản thân ở trong này bị cuốn hút thì nỗi sợ, căn bệnh phổ quát nhất của tâm hồn, bắt đầu lộ diện. Đó là triệu chứng cho thấy bạn lại rơi vào giấc ngủ mê Tôi là ai. Bạn lại bắt đầu tin mình chỉ là những gì được nhìn thấy qua chiếc gương soi, chỉ là những gì bạn làm, chỉ là nơi bạn sinh sống... Rồi bạn nhận thấy thế giới ngoài kia thật nguy hiểm. Lại bệnh nữa rồi!

Tỉnh mộng

Ở giai đoạn đầu, bạn sẽ bị dao động giữa tỉnh và mơ, giữa thức và ngủ, giữa nhận thức và u mê cho đến khi bạn tỉnh hẳn và nhận ra những gì bạn cần làm là thay đổi nhận thức. Cố thay đổi môi trường xung quanh là vô nghĩa. Chỉ cần bạn quay trở về là mình, thì bạn cũng nhận ra mọi thứ ngoài kia cũng đang xuất hiện, chuyển động như nó là thế. Bạn ở trong bình yên với bản thân và bình yên với thế giới. Ta mơ khi ngủ và ta chỉ nhận ra mình đã mơ khi thức giấc. Do vậy, giấc mơ là không thật.

Bởi vì bạn không còn nhận dạng mình qua những gì bạn làm nữa, nên bạn không tạo ra câu chuyện về sự mất mát trong tương lai, bạn không tạo ra nỗi sợ hãi, không đau khổ, không sống trong mơ nữa! Bạn tự do, tỉnh thức. Thế giới luôn thay đổi, còn bạn thì không; công việc luôn đổi, còn bạn thì không; mọi thứ đến rồi đi, còn bạn thì không. Bạn là không đổi.

May quá!

Chỉ là giấc mơ...

Hóa ra, mình chẳng là ai và mình cũng chẳng là cái gì cả!

Nếu ta bị lừa về việc mình là ai hay là cái gì, ta sẽ diễn giải không đúng về chuyện đang xảy ra ngoài kia. Thực tế của ta ở ngoài kia bị bóp méo tùy theo cảm nhận ảo về bản thân. Nhưng những nhận dạng ảo ấy (chẳng hạn như "Tôi là hình dạng của tôi", "Tôi là những gì tôi làm", "Tôi là quốc tịch của tôi"...) quá cố thủ trong ý thức nên ta không nhận ra mình đang diễn giải và bóp méo thế giới ngoài kia theo cảm nhận sai về chính mình.

Bạn từng tin rằng chỉ những người thành đạt mới hạnh phúc, thế là bạn vội vàng tìm mọi cách để trở nên thành đạt. Ta vẫn mơ về một niềm hạnh phúc ở tận đâu đó trong tương lai. Ta mơ màng rằng mình sẽ hạnh phúc vào một ngày nào đó, khi ta chiếm đoạt được ai đó hay điều gì đó... Ta cứ mãi mơ màng trong giấc mộng không thật về niềm hạnh phúc và ta không nhận ra đó chỉ là ảo tưởng trong tâm trí. Ta luôn khát khao kiếm tìm và hy vọng mình sẽ hạnh phúc ở đâu đó hay vào thời điểm nào đó. Có lúc, ta cũng nếm trải vị ngọt ngào của hạnh phúc, nhưng đấy chỉ là vị ngọt chóng tan trên đầu lưỡi và theo đó chiến dịch tìm kiếm trở nên dài đằng đẵng.

Rồi đến một ngày, ta cảm thấy mình đã mệt mỏi và chợt dừng lại. Ta nhận ra mình không còn muốn rượt theo cái bóng của hạnh phúc nữa, chỉ khi đó ta mới biết mình đã mơ. Giấc mơ do chính ta tạo ra, rồi để mình lọt vào trong đó. Ta thở phào nhẹ nhõm và cảm thấy hài lòng. Hài lòng là niềm hạnh phúc viên mãn. Ta đã nhận ra một thực tế rằng ta chẳng cần gì đó hay ai đó để được hạnh phúc. Vị ngọt ngào của hạnh phúc thấm đẫm tâm hồn ta. Mục đích sống của ta ở cuộc đời này không phải để tìm kiếm, giành giật, chiếm đoạt hay nhận lấy gì đó mà để sáng tạo, tỏa sáng và

cho đi.

Bản năng sáng tạo tự nhiên ấy dần bị mai một bởi những niềm tin ta học được từ tấm bé. Khi mọi người cùng chung một niềm tin, họ sẽ mơ cùng một ảo tưởng và do đó họ sẽ gánh chung một hệ lụy – chao đảo, lẫn lộn, điên loạn... ngày càng lan rộng trên thế giới. Nhìn ở khía cạnh sâu xa hơn và thật hơn, thế giới không điên loạn hay chao đảo do định mệnh, mọi điều đang xảy ra chính là những điều cần được xảy ra. Ta không xem mùa thu rụng lá là hủy diệt, suy tàn hay chao đảo mà việc thay lá báo hiệu rằng một mùa khác sẽ đến.

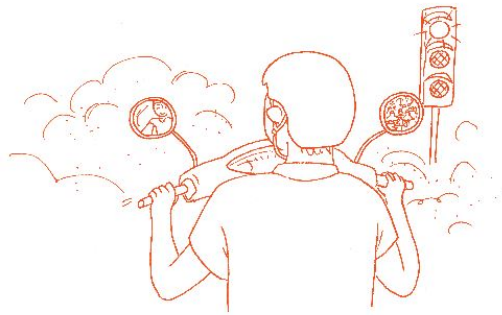
Do đã quá gắn kết với những con vi-rút niềm tin sai lệch nên ta không thể tránh khỏi thói suy diễn lệch lạc hay nhận định sai lầm về xung quanh. Nói tóm lại, ta đang ngủ mê trong giấc mộng niềm tin, nhưng nếu ai đó thách thức niềm tin này ở ta, ta sẽ lập tức phản bác rằng niềm tin của họ mới là ảo tưởng. Rồi một ngày, ta mơ màng nhận ra điều mình đã làm là không đúng. Ta đã thêm vào một điều gì đó, đã thiếu một điều gì đó và đã bị quấy phiền bởi một điều gì đó... Dù đó là gì, thì cũng phát khởi từ ta. Ngay khi ta nhận ra nó phát khởi từ mình, từ ý thức, ta bắt đầu tỉnh ngủ. Những thứ ngoài kia chỉ được khoác vào cái nhãn mác, hình dạng và ý nghĩa do vi-rút niềm tin bên trong ý thức vẽ ra.

Ban đầu ta còn ngái ngủ giữa tỉnh thức và mơ màng, nhưng ta sẽ tỉnh hẳn khi nhận ra bản chất của mọi ảo tưởng mà ta từng tô vẽ cho giấc mộng về chính bản thân.

Bốn bài thực hành sau sẽ giúp bạn dần thức tỉnh khỏi những ảo tưởng về cuộc đời bạn. Qua thực hành hằng ngày, hệ miễn dịch tâm hồn dần được phục hồi và bạn cũng có thể xóa bỏ những con vi-rút niềm tin, tác nhân gây ra bệnh ý thức.

Thực hành đầu tiên

THIỀN ĐỊNH



“Sao ngồi ì ra đó! Làm gì đi chứ?” là câu cửa miệng của mọi người trong cái thế giới “nghiện” hành động và phản ứng này. Thế giới này sẽ trở nên tốt hơn, đáng yêu hơn, hài hòa hơn qua kiểu phản ứng như thế?

“Không cần luôn chân luôn tay như vậy! Hãy ngồi xuống nào!”. Tâm hồn khai sáng nhận thức rõ sự bình yên, sức mạnh và sự thông thái của họ khởi phát từ trong ra ngoài, và hành động dựa vào sự thông thái, lòng kiên nhẫn sẽ hiệu quả hơn so với phản ứng đầy những cảm xúc nhiễu loạn?

Ở bất cứ phương diện nào, cuộc sống cũng chỉ bắt đầu khi ta nhận ra bình an và sức mạnh nội tâm là trạng thái vốn đã hiện hữu của tâm hồn. Trạng thái này không thể đạt được khi ta đi đâu đó, làm được việc gì đó hay tìm ra ai đó. Hiểu như vậy, ta mới thôi tìm kiếm bình an và sức mạnh từ bên ngoài. Cách tiếp cận cuộc sống của một tâm hồn khai sáng đó là “Không cần luôn chân luôn tay như vậy! Hãy ngồi xuống nào!”. Điều này không có nghĩa rằng ta ăn không ngồi rồi, chẳng buồn động chân động tay để làm gì cả! Ngồi xuống là trạng thái ổn định trong tâm hồn, qua đấy ta sẽ có những hành động mang phong thái bình an, thông thái và mở rộng tình thương yêu đến với mọi người.

Thiền định là cách giúp ta kết nối lại với trạng thái bình an và mạnh mẽ vốn có. Thiền định cũng là cách giúp ta nhận biết lại con người thật của mình, vốn là mạnh mẽ, yêu thương, vui vẻ, bình yên và chủ động. Ngay khi ta lạc mất nhân dạng thật sự của bản thân và đồng hóa mình với bất cứ bản sao nào khác, ta bắt đầu mất đi khả năng tự hiển lộ và nhận biết con người thật của mình.

Mỗi ngày, thế giới quanh ta (tiếp thị, quảng cáo...) bày ra rất nhiều chiêu trò khiến ta lầm đường lạc lối. Họ thuyết phục ta đồng hóa

với điều họ là, điều họ có, điều họ làm và điều họ tin tưởng. Song, hãy hiểu rằng họ làm việc này một cách vô thức bởi họ cũng đang ngủ mê!

Thiền định là nghệ thuật khôi phục trạng thái ý thức thật sự dù bạn đang ở đâu và đang làm gì. Hầu hết chúng ta dành cả đời mình để cố trở thành một ai đó. Do vậy, ta phải luôn theo dõi người khác để có được thành công như họ. Rồi ta lại thắc mắc tại sao cuộc đời mình lại không trọn vẹn như thế.

Vẻ đẹp hoàn mỹ

Phục hồi ý thức đúng đắn là cách để bước ra khỏi trạng thái lên xuống thất thường, như tàu lượn siêu tốc. Chừng nào bạn vẫn muốn trở thành một người nào đó khác với con người thật sự của bạn, thì chừng ấy bạn vẫn còn ngủ mê và chưa biết cách hiện hữu. Ngay khi bạn nhận ra mình không phải là một ai đó khác, bạn sẽ phát hiện những gì bạn cần đã có sẵn bên trong bạn tự bao giờ.

Thiền định là củng cố **nhận biết** về bản thân, khơi gợi **sự thấu hiểu** và sau cùng là **chuyển hóa.** Không chỉ chuyển hóa bản thân, mà những điều do ta tạo ra – từ suy nghĩ đến thái độ, từ nhận thức đến cảm xúc – cũng thay đổi. Tựa như câu nói "Khởi đầu bằng kiên nhẫn, kết thúc bằng niềm vui", thì khởi thiền là kiên nhẫn và kết thiền là niềm vui.

Nghệ thuật thiền định

Bước khởi đầu trong thiền định là hãy ngồi yên trong vài phút, dần rút lui vào chốn yên bình trong tâm hồn và dừng lại ở đó cho đến khi bạn trở nên hiện hữu! Từ đây, bạn có thể nhận ra những thói quen cũ, những suy nghĩ và cảm nhận đang thúc ép bạn hành động. Nhưng lúc này, bạn không còn phản ứng hay chối bỏ chúng nữa mà dịu dàng bảo rằng "Giờ chưa phải lúc, hãy ngồi yên và biết rằng tôi là bình an". Hiện hữu trong bình an giúp bạn nhận biết bình an là bạn. Bình an không còn là một ý tưởng, một khát vọng hay một lời hứa nữa mà chính là bạn.

Ta đang sống trong thế giới của hành động, thế giới của trao - nhận từ môi trường xung quanh. Nếu ta bỏ qua thói quen gắn kết, nhận dạng sai lầm và thôi khao khát trở thành ai đó khác với con người thật của mình, ta sẽ thấy dù ta đang ở trong thế giới này nhưng ta không phải là thế giới. Thế giới chỉ là nơi ta đi qua.

Trong lúc thiền, bạn không nên mong đợi, ham muốn hay nhắm tới một trải nghiệm nào. Ngồi trong cơ thể, trên "chiếc ngai - nhận

thức" và chỉ đơn giản là quan sát. Nhìn mọi thứ – suy nghĩ, cảm nhận, ký ức, ấn tượng – đến rồi đi, trồi lên rồi lặn xuống ra sao. Ai mà không bao giờ đến rồi đi? Hẳn đó là bạn, bạn thì chỉ có một. Đừng cố tóm bắt cái TÔI này và cũng đừng tìm kiếm hay mong đợi cảm thấy gì đó. Tách bạch kiểu này quả là không dễ với người đã lún vào thói quen tìm kiếm, nắm giữ và kỳ vọng.

Khoảnh khắc ấy sẽ đến. Bạn sẽ thấy, sẽ biết và sẽ là thế. Đơn giản là cứ hiện hữu. Phương pháp thiền nào là "đúng" đây? Nếu bạn cảm thấy hơi mơ hồ thì hãy dành ra 10 phút và thử theo cách này.

Hãy chọn ngồi ở một nơi yên tĩnh, không bị quấy rầy. Ngồi yên trên ghế hay trên sàn nhà. Ý thức thả lỏng các bộ phận trên cơ thể. Rà khắp cơ thể và để ý thả lỏng những nơi đang gồng căng.

Giờ hãy chú ý vào hơi thở của bạn. Quan sát trọn hơi thở, cả hít vào lẫn thở ra. Bạn sẽ thả lỏng và thư giãn một cách tự nhiên.

Giờ hãy chú ý vào bản thân. Nhận thức về thực thể nội tâm với suy nghĩ "Tôi là một thực thể yên bình". Chú ý vào suy nghĩ này. Giống như tưới nước cho hoa, hãy để suy nghĩ này nẩy mầm. Bạn tưới "nước - chú ý" cho suy nghĩ này. Nếu lúc nào đó bạn bị phân tâm, hãy hướng sự chú ý trở về và bắt đầu lại. Sau đó, dần để cho suy nghĩ này tan ra và biến mất.

Quan sát điều gì còn sót lại? Phải chăng đó là cảm nhận bình an. Tâm trí bạn trở nên yên tĩnh. Sự tĩnh tại đang ngự trị nơi trái tim tâm hồn. Bạn yên lặng và tĩnh tại. Yên lặng và tĩnh tại. Yên lặng... và... tĩnh tại.

Hãy ở trong sự tĩnh tại đó. Lắng nghe sự yên lặng. Và rồi mang

nhận thức của bạn quay về với cơ thể, với cái ghế, với khung cảnh xung quanh. Dẫu đã "trở lại" không gian thực tại này nhưng sự bình yên và tĩnh tại vẫn hiện hữu trong tâm hồn. Giống như bạn nhìn bằng đôi mắt này, nghe bằng đôi tai này và nói bằng cái miệng này, thì bạn cũng nhìn, nghe và nói từ sự an bình nội tại. Sự tĩnh tại ấy tỏa khắp căn phòng bạn đang ngồi.

Thực hành thứ 2

CHIÊM NGHIỆM

Để tỉnh thức hẳn với nhận thức Tôi là ai mà không dựa vào bất kỳ ai khác hay thứ gì khác, chỉ thiền thôi thì chưa đủ mà cần phải có thêm 3 phần thực hành khác, đó là **chiêm nghiệm, ứng dụng** và **đóng góp.**

Chiêm nghiệm là khi bạn nhìn thẳng vào sự vô tận trong lúc:

Suy ngẫm về một trải nghiệm vừa mới xảy ra

Chẳng hạn như bạn cảm thấy khó chịu với ai đó. Hãy gọi tên chính xác cảm xúc này. Chẩn đoán xem đó là căn bệnh tinh thần nào.

Tại sao bạn phải chịu nỗi thống khổ ấy?

Bạn có thể nhận ra nguyên nhân dẫn đến thống khổ chính là những gì bạn đã nghĩ hoặc đã làm không?

Điều gì (ở trong bạn) khiến bạn có phản ứng này?

Đó có phải là điều bạn đã muốn hoặc tin tưởng mà lại không đạt được?

Bạn đang cố trở thành ai khi bạn phản ứng như thế?

Bạn có nhận ra mình đang bị bệnh tinh thần này?

Khi suy ngẫm, bạn cần dịu dàng với bản thân. Hãy giữ vai trò là người thám hiểm đang hào hứng khám phá và tìm hiểu bản thân, tránh tra hỏi và trách móc.

Hoặc...

Đọc và nghiệm ra cách hồi đáp khôn ngoan khác

Điều họ nói có đúng với mình không? Nếu không, thì tại sao?

Có lý do chính đáng nào cho việc mình phản ứng quá đà như thế?

Có lý do chính đáng nào cho việc mình bất đồng với quan điểm của họ?

Còn cách hồi đáp khả quan nào khác? Điều gì sẽ xảy ra khi mình hồi đáp khác đi?

Việc nghiệm ra điều gì đang diễn ra bên trong nội tâm cũng giống như thực hiện một công trình nghiên cứu khoa học, nhưng tân tiến hơn rất nhiều.

Chiêm nghiệm giúp bạn nhận ra những điều mình từng tin tưởng giờ đây chỉ là những thứ hời hợt; trong khi thiền nâng bạn vượt thoát khỏi sự giới hạn của ký ức và suy nghĩ.

Chiêm nghiệm giúp bạn nhìn thấu bản chất sự việc, từ đó có cách hành xử khác đi; còn thiền làm bạn dừng tìm kiếm và ham đòi điều gì đó.

Chiêm nghiệm giúp bạn khơi dậy sự thông thái nội tâm; trong khi thiền giúp bạn khơi dậy sức mạnh nội tại. Cả hai đều là những nguồn tài nguyên vô giá và chỉ mình bạn có khả năng chạm đến.

Nên nhớ rằng bạn không cố để thay đổi bản thân, mà bạn đang tỉnh ngộ với nhận biết Tôi là ai và Tôi từng là gì trên suốt cuộc hành trình của bạn. Chiêm nghiệm và thiền định sẽ giúp bạn thức tỉnh khỏi ảo mộng – nếu bạn muốn!

Thực hành thứ 3

ỨNG DỤNG

Con người ta có xu hướng sống theo ngày hôm qua. Nhưng đó là điều không thể vì mọi thứ biến đổi không ngừng mỗi ngày. Thậm chí giây này cũng không giống giây kia. Hành động vào lúc này cũng khác với trước đó. Do vậy mỗi ngày bạn đều có cơ hội để ứng dụng những điều bạn đã nhận biết. Qua thiền định và chiêm nghiệm, bạn nhận biết được điều gì là thật và điều gì... chệch khỏi sự thật. Nếu bạn không hành xử theo điều bạn giác ngộ, bạn sẽ không thể thu hẹp khoảng cách giữa lý thuyết và thực hành, giữa lý tưởng và thực tế, giữa mơ mộng và tỉnh thức trong cuộc đời bạn.

Mọi đặc điểm nhân cách, niềm tin và thói quen cũ chỉ được xóa hẳn khi có sự thay thế bằng những hành động mới từ nhận thức đúng. Khi đó, cảm giác bình yên và hài lòng mới thật sự toát ra từ trong tâm hồn bạn. Nhưng điều đó chỉ xảy ra khi bạn để cho cái thật ở trong bạn hướng dẫn và định hình thái độ, hành vi của bạn.

Ngày nào ta cũng có vô vàn cơ hội để quay về bản thể tự nhiên và tỉnh thức, để khôi phục bản chất thật sự của mình – đó là bình yên, yêu thương, vui vẻ – và để chúng tràn vào mối tương quan giữa ta với mọi người. Và rồi ta cũng sẽ để ý vì sao, có những lúc và trong một vài tình huống nào đó, ta vẫn chưa thể bộc lộ được bản chất thật sự.

Nên nhớ rằng không phải bạn đang ứng dụng hay thực hành để thay đổi bản thân mà để hiển lộ và phục hồi trạng thái tâm hồn vốn ổn định và bất biến.

Ứng dụng những điều bạn đã thấu hiểu:

1. Ngày hôm nay của bạn sẽ như thế nào?

2. Lập danh sách một số tình huống cụ thể mà bạn có thể ứng dụng những điều mình đã thấu hiểu.

3. Xác định một hiểu biết cụ thể, thực tế cho mỗi tình huống.

Thực hành thứ 4

ĐÓNG GÓP

Trải qua một thời gian dài, hệ thống niềm tin của chúng ta đã bị "nhiễm bệnh" và ổn định thành nề nếp, được cộng đồng thừa nhận, truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Đây là "thủ phạm" hủy hoại cuộc đời của không ít người, đồng thời làm tiêu tan niềm hạnh phúc của hàng tỷ con người mỗi ngày.

Người ta cứ mù quáng tin rằng "Làm người thì phải mong cầu, tham vọng, tích lũy và sở hữu, như thế mới hạnh phúc và khôn ngoan". Do đã thành thông lệ nên chúng ta cứ duy trì và tuân thủ nó mãi mà không thể lý giải vì sao nó tồn tại. Thế nên ai đó phải can đảm và thức tỉnh lắm mới dám dứt mình khỏi hệ thống niềm tin này để trở về bản chất thật của mình, tức là luôn toát ra (cho đi) sóng năng lượng thuần khiết cho thế giới. Nếu không nhìn ra niềm tin này, ta sẽ mãi sống trong đau khổ.

Sự tranh đoạt đã trở thành động cơ cho hành động của ta. Cảm giác lâng lâng, bay bổng khi đạt được khiến ta lầm tưởng đó là hạnh phúc. Nhưng đấy chỉ là sự kích thích. Vì lý do này mà niềm hạnh phúc của ta chỉ giống như cơn gió thoảng qua và ta lại bắt đầu tích trữ thêm, muốn có thêm nữa.

Trao đi – cho dù là thời gian, năng lượng, sự hỗ trợ hay một lời động viên, nâng đỡ – là một cách hữu hiệu để đưa ta quay về bản chất thật của mình. Ý định trao đi là quan trọng bởi nó là động cơ thúc đẩy ta hành động thực tế mà không trông chờ được đáp đền.

Một cảm giác hài lòng lan tỏa nhẹ trong tâm hồn, vì nỗi thống khổ do trông chờ, kỳ vọng gây ra không còn hiện hữu nữa. Điều bạn cần làm là hãy kiểm tra xem có toan tính gì ẩn đằng sau sự đóng góp của bạn không.

Và bạn sẽ dễ dàng nhận thấy ba điều:

1) Bạn cảm nhận được sức mạnh trao tặng (làm mạnh và nâng đỡ) vì bạn đã nhận ra giá trị cốt lõi của bạn.

2) Từ đó, bạn đánh giá cao và thấu hiểu nhiều hơn cảm nhận của những người khác. Đây là sự cảm thông tự nhiên từ người có tấm lòng rộng mở.

3) Thói quen đòi hỏi và mong muốn nhận lấy, từng là tấm áo choàng khoác lên nhân cách của bạn, bắt đầu co rút lại, không còn khả năng chi phối động cơ và ý định của bạn.

Sức mạnh của "bộ tứ"!

Tăng tốc với nhân tố thứ 5

Kết hợp luyện tập cả 4 bài thực hành trên là biện pháp hữu hiệu để chữa lành bệnh cho tâm hồn. Nếu thêm biện pháp thứ năm nữa, quá trình chữa lành tâm bệnh sẽ diễn tiến rất nhanh. Đó là hãy chọn ở gần vùng năng lượng của những người cũng có mục tiêu, động cơ, sở thích khám phá và tìm hiểu bản thân. Trường năng lượng tinh thần của nhóm người có cùng định hướng sẽ mang lại kết quả tốt nhất và nhanh nhất.

Những người hành thiền hoặc rèn luyện để khơi dậy mạnh mẽ những giá trị nội tại không đến với nhau để gây xích mích mà để trở thành tấm gương soi cho nhau. Những lần đụng độ như thế là vô giá bởi người hành thiền thực thụ sẽ xem đấy là cơ hội để họ quan sát, nhìn nhận, kiểm tra và hiểu thấu những hành vi đáp trả của mình. Chỉ sau đó ta mới có thể cảm nhận thế nào là thức tỉnh. Đây chính là thước đo để ta định lượng sự tiến bộ của mình, từ đó biết mình cần củng cố gì để có thể lành bệnh nhanh chóng. Và chỉ sau đó ta mới biết sự tồn tại của mình có ý nghĩa như thế nào, trạng thái hiện hữu của ta tốt ra sao.

Giải độc Ý thức để lại Hạnh phúc

Nếu bảo rằng hạnh phúc là bản chất của bạn, mặc dù bạn đang trong tâm trạng ủy mị hoặc đang ngán ngẩm vì phải đi làm vào sáng thứ hai, bạn có tin không?

Nếu bảo rằng hạnh phúc là tài sản vô giá trong trái tim bạn, mặc dù cả thế giới đều phản đối và cho rằng hạnh phúc chỉ có được khi ta kiếm tìm nó ở đâu đó, bạn có tin không?

Hầu hết mọi việc ta làm và theo đuổi đều xuất phát từ động cơ kiếm tìm hạnh phúc. Nhưng ít người có thể định nghĩa chính xác hạnh phúc là gì và làm sao để cảm nhận hạnh phúc. Vì lẽ đó mà ta luôn hiểu lầm hạnh phúc với những loại cảm xúc khác.

Hạnh phúc chính là trạng thái hiện hữu. Thật khó mô tả chính xác bởi đó là cảm nhận. Và mỗi người đều có một cảm nhận riêng.

Nếu bạn dành ra vài phút vào lúc này để chiêm nghiệm về hạnh phúc, bạn sẽ phát hiện ra 3 cảm giác nổi trội, đó là hài lòng, vui sướng và hân hoan say sưa. Đây không phải là kiểu hài lòng theo hướng an phận, không phải là niềm vui như "điên dại" khi chứng kiến một đứa trẻ chào đời và cũng không phải là niềm hân hoan ngây ngất khi đội nhà thắng trận!

Hạnh phúc đích thực chứa đựng cảm giác HÀI LÒNG toát ra từ nội tâm khi ta không còn ham muốn gì vì ta đã nhận biết mình không cần ai đó hay điều gì đó để làm mình... hạnh phúc! Ham muốn đồng nghĩa với thiếu hài lòng.

Cảm giác hài lòng tự toát ra khi ta chấp nhận người khác như chính con người họ và mọi sự như chính bản chất thật của nó ở mọi lúc, mọi nơi. Hãy nhớ, chấp nhận không có nghĩa bạn phải đồng ý hoặc đồng lõa với những việc sai trái của người khác, mà bạn hiểu rõ mọi sự đều xảy ra theo đúng tiến trình của nó. Bạn chẳng thể thay đổi người khác hay môi trường bên ngoài.

Hạnh phúc đích thực chứa đựng NIỀM VUI SƯỚNG toát ra từ nội tâm khi ta định hướng cuộc đời mình đúng với mục đích tồn tại của bản thân, đó là tái tạo và sáng tạo, kích hoạt nguyên bản và nguyên trạng của bản thể nội tâm (bình an, yêu thương), rồi tỏa ra thế giới dưới nhiều hình thức – ý định, suy nghĩ, thái độ và hành vi.

Bản chất thực của tâm hồn là tỏa sáng, ánh sáng của bình an và yêu thương. Bạn chẳng cần toan tính hay ước lượng ánh sáng của mình tỏa ra như thế nào mà đơn giản là tỉnh thức và hành động. Nhưng nguyên trạng này chỉ có thể hiện hữu khi bạn nhận ra mình không phải là hình hài vật chất mà là năng lượng ý thức vô hình và vô thanh, đôi lúc được gọi là tâm hồn hay linh hồn. Niềm vui sướng lại bắt đầu tỏa rạng từ bên trong khi ta nhận biết mình hiện hữu ở đây để kiến tạo nên cuộc đời cùng với những người khác.

Hạnh phúc đích thực còn chứa đựng NIỀM HÂN HOAN SAY SƯA toát ra từ nội tâm khi tâm hồn ở trong trạng thái tự do. Hãy ngắm nhìn cành liễu lả lơi trong gió chiều hè; tiếng lá thu rơi xào xạc như reo vui... Tất cả đều là phép ẩn dụ đầy ý nghĩa cho một tinh thần vui hưởng cuộc sống. Có thể bạn cũng đã nếm trải vị ngọt của niềm hân hoan say sưa vào một lúc nào đó trong cuộc đời, nhưng vị ngọt ấy chỉ là thoảng qua. Vì sao? Bởi hầu hết chúng ta đều có một sự ràng buộc nào đó và thấy khó tách khỏi điều mình đã gắn kết. Nỗi sợ mất mát làm tiêu tan niềm hân hoan say sưa, tức là niềm hạnh phúc thật sự của ta.

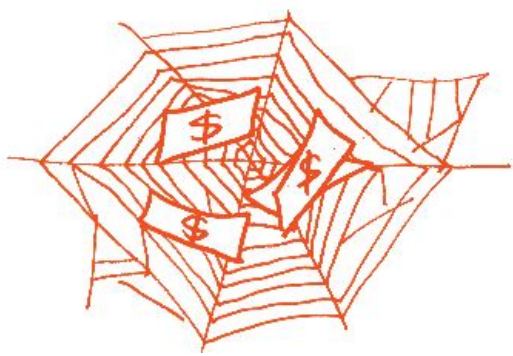
Niềm hạnh phúc tự tại

Ý thức con người tựa như dòng nước, ban đầu là tinh khiết, sau đó bị nhiễm khuẩn và trở nên độc hại, do vậy cần được diệt khuẩn trước khi sử dụng. Chỉ khi ta nhận ra nguyên nhân gây "nhiễm khuẩn" cho niềm hạnh phúc tự tại, ta mới có thể dọn sạch độc tố và trả lại tự do cho mình.

Ta những tưởng nước máy là tinh khiết, nhưng khi kiểm nghiệm ta mới phát hiện có rất nhiều vi khuẩn trong đó. Tương tự như vậy, những gì có vẻ là hạnh phúc thì lại không phải là trạng thái tự tại của ta bởi niềm hạnh phúc ấy thường lệ thuộc vào điều gì đó hay ai đó ngoài kia, vốn không nhất quán và làm ta kiệt sức theo thời gian.

Nếu niềm hạnh phúc của bạn đang có những biểu hiện trên, thì đó là chất độc cho ý thức của bạn. Những chất độc hại này chẳng qua là một tập hợp các niềm tin độc hại mà ta đã học được, chẳng hạn như:

Niềm tin độc hại 1



Có được điều gì đó thì mới hạnh phúc!

Ta tin rằng nếu ta đạt được những mục tiêu nào đó, chẳng hạn như kiếm được "một nửa" của đời mình, ta sẽ tìm thấy hạnh phúc. Tuy vậy, hầu hết những người đã đạt được nhiều hơn nhu cầu cần thiết của họ lại thường xác nhận rằng những gì mà họ đã đạt được (tốt nhất là) chỉ gây kích thích tạm thời hoặc (tệ nhất là) làm họ ảo tưởng về sự an toàn, nhưng khiến bạn phải lo nghĩ nhiều hơn.

Do khoác lên mình những hình ảnh không thật nên bạn luôn phải cố thể hiện hoặc gây ấn tượng trước những người khác. Ta nhầm tưởng của cải là giá trị của bản thân. Cảm giác hào hứng khi đạt được điều mới mẻ nào đó làm ta trở nên "nghiện ngập". Nếu không cảnh giác, bạn dễ đâm ra "nghiện ngập", càng lúc càng nặng!

Tự suy ngẫm:

Điều gì bạn muốn có vì tin rằng nó sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn? Lập danh sách. Dừng lại ở mỗi mục và tự hỏi "Điều này có mang lại hạnh phúc thật sự cho mình không?". Nếu không, thì tại sao?

Niềm tin độc hại 2

Thành đạt làm tôi hạnh phúc

Vì tin rằng thành đạt sẽ làm mình hạnh phúc nên ta luôn đặt ra hết mục tiêu này đến mục tiêu khác cho cuộc đời mình. Ta dành hầu như toàn bộ thời gian, năng lượng để phấn đấu và theo đuổi những mục tiêu ấy. Đó chẳng phải là điều không nên làm, nhưng nếu quá đà, ta có thể:

1) Trì hoãn tận hưởng hạnh phúc hiện tại cho đến khi đạt được mục tiêu;

2) Mang nỗi sợ hay nỗi lo lắng vu vơ nào đó.

Không những thế, ta còn cảm thấy mình không đáng được hưởng hạnh phúc vì đã chưa dốc hết sức.

Tự suy ngẫm:

Bạn muốn đạt được điều gì vì tin rằng chúng sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn? Lập danh sách. Dừng lại ở mỗi mục và tự hỏi "Tôi có chắc rằng sau khi đạt được mục tiêu này, tôi sẽ thật sự cảm thấy hạnh phúc?". Nếu không, thì tại sao?

Niềm tin độc hại 3

Phấn khích nghĩa là hạnh phúc

Ta có xu hướng bị tiêm nhiễm niềm tin này khi còn nhỏ. Một cách vô tình, người lớn đã truyền cho ta một ảo tưởng rằng phấn khích là hạnh phúc khi họ dẫn ta đến rạp xiếc hoặc những nơi tổ chức sự kiện thể thao. Chúng ta bị kích động và cho rằng đó là hạnh phúc. Phấn khích chẳng khác gì hiện tượng nước sôi – nước sủi bọt, reo vui. Tuy vậy, ngọn lửa mới làm cho nước sôi trong khi bản chất thật của nước là mát nguội.

Tự suy ngẫm:

Bạn dựa vào những điều gì để làm cho mình phấn khích và tin rằng nó sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn? Lập danh sách. Dừng lại ở mỗi mục và tự hỏi "Sự kích động này có mang đến cho tôi hạnh phúc thật sự không?". Nếu không, thì tại sao?

Niềm tin độc hại 4

Hạnh phúc phụ thuộc vào người khác

Ngay khi bạn bảo với ai đó rằng "Tôi thật sự hạnh phúc khi bạn nói hay làm như thế!" thì hãy tự hỏi mình xem "Có thật sự như thế không?". Ai đó có thể làm bạn thật sự hạnh phúc ư? Hầu hết chúng ta dường như đã quên mất trách nhiệm tạo dựng trạng thái cho mình, kể cả niềm hạnh phúc. Khi ai đó nói hay làm gì, ta có thể vẫn giữ được trạng thái của mình không? Nếu không, thì tại sao? Điều gì ở trong ta làm ta phụ thuộc quá nhiều vào người khác như thế?

Tự suy ngẫm:

Ai là người mà bạn cho rằng sẽ làm bạn thật sự hạnh phúc? Lập danh sách. Họ có làm bạn thật sự hạnh phúc không? Họ có phải là

người chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của bạn không? Nếu không, thì tại sao?

Niềm tin độc hại 5

Gắn kết (bám giữ) mới mang lại hạnh phúc

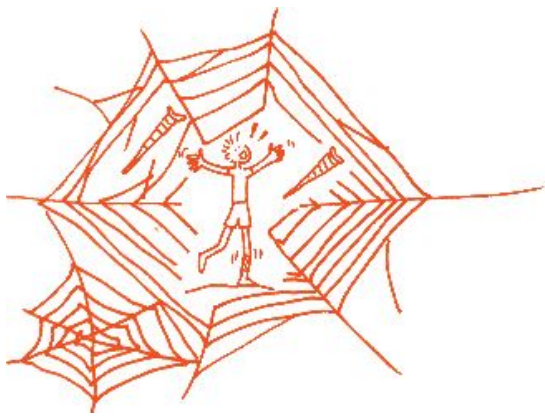
"Đó là của tôi; họ thuộc về tôi; đây là nhà của tôi, xe của tôi, tiền của tôi, bạn đời của tôi, con cái của tôi...". Ngay khi bạn cho rằng một điều gì đó hay một ai đó là của bạn, nỗi lo sợ, căng thẳng, âu sầu và hoảng sợ sẽ lộ diện bởi những thứ mà ta gắn kết có thể mất đi.

Tự suy ngẫm:

Bạn gắn kết với ai hay điều gì mà bạn tin rằng sẽ làm bạn hạnh phúc? Lập danh sách. Dừng lại ở mỗi mục và tự hỏi "Có chắc chắn người này hay điều này sẽ mang lại hạnh phúc cho mình không?". Nếu không, thì tại sao?

Niềm tin độc hại 6

Giải tỏa cơn đau/khổ đau là hạnh phúc



"Tôi mừng/hạnh phúc lắm vì cơn đau đã thuyên giảm", đó là hạnh

phúc hay chỉ là sự khuây khỏa tạm thời? Hạnh phúc là khi ta có thể chấp nhận cơn đau thể chất là điều không tránh khỏi, còn khổ đau trong tinh thần hay cảm xúc thì luôn là sự sáng tạo của riêng ta. Đau là do ta khó nhìn xuyên qua đám sương mù của ảo tưởng rằng người khác phải chịu trách nhiệm cho những cảm xúc của ta.

Tự suy ngẫm:

Những cơn đau nào bạn đang mong chờ kết thúc để được hạnh phúc? Bạn có thể chấp nhận cơn đau ấy ở đây và vào lúc này không? Bạn có thể nhận biết bạn đang tự làm mình khổ đau như thế nào không? Hãy mô tả nó!

Niềm tin độc hại 7

Hạnh phúc chỉ có thể có khi ta thành công

"Sống là tranh đua", vì niềm tin này mà nhiều người chúng ta đánh đồng thành công với chiến thắng. Ta cố để thành công hơn ngày hôm qua, ta thúc ép mình phải thành công hơn những người khác. Đó là nguyên nhân biến cuộc đời ta trở thành chuyến hành trình khổ hạnh, trở thành cuộc thám hiểm vô vị và bất mãn.

Nếu thử quan sát những khuôn mặt được phong làm người hùng của thể thao trong trò chơi mang tên thành công, bạn sẽ không tìm thấy bóng dáng hạnh phúc an nhiên, tự tại ở họ. Do ta đã tin thành công là hạnh phúc, nên đúc kết rằng có đau đớn mới có thành công và thành công là hạnh phúc. Nhưng khởi đầu là khổ đau thì sao kết thúc lại hạnh phúc?

Tự suy ngẫm:

Những loại thành công nào mà tôi đang cố gắng để đạt được với niềm tin rằng chúng sẽ mang lại hạnh phúc cho tôi? Lập danh sách. Hạnh phúc đó có an nhiên, tự tại không? Nếu không, thì tại sao?

Chắc chắn có những niềm tin độc hại khác làm ô nhiễm ý thức, tàn phá trạng thái hài lòng tự nhiên, niềm vui thuần khiết và niềm hân hoan say sưa vốn có của ta. Ngay khi ta "vạch trần" chúng, nhận ra những "mánh khóe" mà chúng làm ta bất mãn, buồn chán và có những lúc cộc cằn, thô lỗ, đó là bước đầu trong việc thanh lọc ý thức.

Ai mà không trân trọng dòng nước tinh khiết? Thế nên tiến trình thanh lọc ý thức cần có bước loại bỏ những niềm tin độc hại và "nhiễm khuẩn" do ta tích tụ trên đường đời của mình.

Câu hỏi suy ngẫm sẽ giúp bạn đào sâu nhận biết, để rồi chạm vào trạng thái sâu hơn của ý thức. Thiền định là cách để bạn chạm vào và nếm trải trạng thái nguyên sơ, chưa bị "nhiễm khuẩn" của bản thân. Càng luyện tập, bạn càng dễ nhận biết, dễ phân loại và triệt tiêu nguồn gây "nhiễm khuẩn" cho trạng thái nguyên sơ của mình.

Trở nên mạnh mẽ, duy trì sự mạnh mẽ và vững bước...

“HỆ MIỄN DỊCH” TÂM HỒN

CHẨN ĐOÁN BỆNH - PHẦN I

Bài tập sau sẽ giúp bạn nhận biết và chẩn đoán bệnh trạng của mình để từ đó trở nên mạnh mẽ.

Bệnh	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi	Niềm tin “nhiễm khuẩn” (Nguyên nhân)	Sự thật (Điều trị)
TÊ LIỆT	“Sắp có điều khủng khiếp xảy ra”, “Tôi dám bảo hậu quả sẽ rất tệ”,…	*Sợ hãi và những biến thể khác (chẳng hạn như trong trường hợp này là lo lắng)*	Phòng thủ Hung hăng Tự vệ	Tôi “sắp” mất đi điều gì đó hay ai đó mà tôi trân quý	**Thật sự tôi không mất gì cả bởi không có gì là *của tôi***
TÀN PHẾ		A			
DỊ ỨNG					
SỎI TIỂU					
RỐI LOẠN TIÊU HÓA					

Hãy ráp các yếu tố gây bệnh, biểu hiện của bệnh và biện pháp điều trị cho mỗi loại bệnh trên.

SUY NGHĨ ở trong “ngoặc kép”

CẢM XÚC là chữ in *nghiêng*

và SỰ THẬT là chữ in **đậm**

A	B	C	D	E
Đau khổ *Chán chường* *E sợ* *(ma trận cảm xúc)*	*Sợ bị bỏ rơi* *Phấn khích* *Kiệt quệ*	Nếu không bắt kịp, tôi có thể bỏ lỡ một điều gì đó rất quan trọng	"Tôi cần nói với họ", "Chờ đến khi tôi nói xong đã", "Họ sẽ chẳng bao giờ tin",...	Né tránh Hưng hăng Kiểm soát
F	G	H	J	K
Huyên thuyên Kể lể Không thể lắng nghe	"Tôi đã để họ suy sụp", "Tôi đã phạm sai lầm nghiêm trọng", "Lẽ ra tôi không nên nói/làm như thế",...	Tôi cần được công nhận là người "biết tuốt", từ đó sẽ trở thành người "quan trọng" trong cuộc đời của những người khác	Xin lỗi Hèn hạ Giấu giếm	*Coi thường* *Phấn khích* *Xúc phạm*
L	M	N	O	P
Mỗi người tạo ra một nhân cách riêng	*Khiếp sợ* *Bực tức* *Sa sút tinh thần*	Tôi đã làm một việc thật đáng chê trách, do đó tôi là người xấu	**Tôi không tốt, cũng chẳng xấu... Tôi chỉ là... tôi thôi!**	**Những điều ở thế giới "ngoài kia" chẳng có gì quan trọng**
Q	R	S	T	V
Tôi vẫn ổn và không cần ai đồ công nhận mình	Có thể tôi sẽ không bao giờ chấp nhận *họ* và không sống hòa thuận với *họ* được. Họ nên giống tôi mới phải!	Luôn "ngôn" thông tin và câu chuyện về những người khác	"Ôi, không! Lại họ nữa u!", "Tôi không thể nào chịu đựng nổi người đó",...	"Không biết chuyện gì đang xảy ra", "Tôi cần biết chuyện gì đang diễn ra",...

Chẩn đoán bệnh - Phần II

Bệnh	Suy nghĩ	Cảm xúc	Hành vi	Niềm tin "nhiễm khuẩn" (Nguyên nhân)	Sự thật (Điều trị)
MÙ QUÁNG	"Sao anh dám...", "Cái đó thuộc về tôi", "Tôi sở hữu nó",...	*Những biến thể khác nhau của nỗi buồn, giận dữ và sợ hãi*	Phản ứng Khóc lóc Giấu giếm	Bản chất con người là gắn kết với đồ vật, con người, nơi chốn...	Gắn kết là nguyên nhân cơ bản gây ra mọi bệnh tật
TIM					
ĐIÊN RỒ					
TIỂU ĐƯỜNG					A
TÀN PHẾ					

A	B	C	D	E
Tôi thấy vinh dự khi nhận được sự yêu mến và trân trọng từ họ	Người khác nên làm theo những gì tôi nói. Người khác có trách nhiệm đối với hạnh phúc của tôi.	"Họ thật sự không biết họ đang làm gì", "Tôi biết nhiều hơn và tốt hơn",...	"Cứng nhắc Vuông mắc Bất di bất dịch..."	Có thể sở hữu đồ vật và con người, do đó cũng có thể bị mất
F	G	H	J	K
Ngăn chặn Phủ nhận Hoài nghi Bối rối	*Căm ghét Thất vọng Giận dữ Sợ hãi*	"Tôi vừa mới mất...", "Một sự mất mát khủng khiếp làm sao!",...	Tôi không xứng đáng với tình yêu và sự tử tế như thế	*Lo âu E sợ*
L	M	N	O	P
Thật sự không có gì bị mất bởi không điều gì là của tôi	Tôi đúng và luôn là người biết nhiều nhất	"Họ không nên làm như thế", "Họ nên bị trừng phạt cho điều đó", "Bạn phải...",...	*Buồn rầu Đau khổ và những biến thể khác của nó*	La hét Phát lờ Chỉ trích Tấn công Hận đời
Q	R	S	T	V
Luôn có nhiều cách nhìn nhận sự việc và có nhiều cách để đạt được kết quả tốt	Đau buồn Hờn giận Khóc lóc	"Tôi chắc chắn rằng họ không có ý như thế", "Chắc chắn họ muốn một điều gì đó",...	Giận dữ và những biến thể khác của nó	**Tôi không thể kiểm soát ai cả! Tôi chịu trách nhiệm hoàn toàn cho hạnh phúc của mình.**

VỀ TÁC GIẢ

Sống ở Cotswolds, Anh Quốc, Mike George đã "đóng" rất nhiều vai trò khác nhau, bao gồm tác giả, diễn giả, giáo viên, nhà đào tạo, cố vấn quản lý, điều phối viên...

Với tính cách dí dỏm, hài hước và sự thông hiểu sâu sắc, Mike đã đưa ra ba yếu tố then chốt trong thiên niên kỷ này, đó là: khả năng hiểu biết về tinh thần/cảm xúc; sự phát triển kỹ năng lãnh đạo/quản lý; và việc học tập liên tục.

Những tác phẩm đã được ấn hành:

The 7 Myths about Love… Actually – 7 ảo tưởng tình yêu

Don't Get MAD Get Wise – Từ Giận dữ đến Bình an

7 Aha!s of Highly Enlightened Souls – 7 Aha! Khơi sáng Tinh thần & Giải tỏa STRESS

In the Light of Meditation – Dưới Ánh sáng của Thiền

Learn to Find Inner Peace – Học cách tìm ra Bình an trong lòng

Learn to Relax – Tìm về cảm giác thư thái

1001 Meditations – 1001 cách Thiền

1001 Ways to Relax – 1001 cách Thư giãn

Trung tâm Làm giàu Thế giới Nội tâm (Inner Space)

Tổ chức các khóa học, hội thảo và chuyên đề không thu phí:

HỆ MIỄN DỊCH CỦA TÂM HỒN, SUY NGHĨ HIỆU QUẢ, SỐNG KHÔNG STRESS, LÃNH ĐẠO TỪ BÊN TRONG, LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI, NGHỆ THUẬT THƯ GIÃN, SỐNG KHÔNG GIẬN DỮ, TÁM SỨC MẠNH CHO MỘT CUỘC SỐNG HIỆU QUẢ, BÌNH AN NỘI TÂM, QUẢN LÝ NGUỒN SỨC MẠNH CỦA BẠN…

Tại TP. Hồ Chí Minh

Trụ sở chính tại Bình Triệu:

Số 30, Đường số 7, Khu phố 1, P. Hiệp Bình Chánh, Quốc lộ 13, Q. Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh (gần Đại Học Luật TP. Hồ Chí Minh)

Điện thoại: 08. 62839609

Chi nhánh tại Tân Phú:

75/2-4, Lý Thánh Tông, P. Tân Thới Hòa, Q. Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh

Website: www.innerspace.vn

Email: innerspacevina@gmail.com

Tại Hà Nội

Số 18, Ngõ 76, Tô Ngọc Vân, P. Quảng An, Q. Tây Hồ, Hà Nội

Website: www.innerspacehn.vn

Email: innerspace.info@gmail.com

Điện thoại: 04. 3537 6510